மூலிகைமணி

மூலிகை வளமே நாட்டு வளம்



உ



தமிழ்த் தெய்வமே!

[பல்லவி]

மூன்றெழுத் தானமுருகா
முகில்வண்ணம் மருகா
முக்கண்ணன் புதல்வா
மூவுல காளும் முதல்வா—மூன்

[அநு பல்லவி]

மெல்லினம் இடையினம் வல்லினம் என்னும்
சொல்லினம் வாய்ந்த முருகா—தமிழ்
நல்லினம் தோய்ந்த அழகா! (மூன்)

சரணங்கள்

இயல்இசை கூத்தாய் அறம்பொருள் இன்பமாய்
வயங்கிடும் முத்தமிழ் முப்பால்—முருகா நீ
வரவேண்டும் வரவேண்டும் இப்பால்! (மூன்)

இருமூன்று படைவீடும் இலங்குமுன் புகழ்பாடும்
ஒருமூன்று பேராக ஒளிர்கின்ற மயில்வேலனே—வள்ளி
தெய்வானை மணவாளனே—அருள்
வழங்கும் குணவாளனே! (மூன்)

மூலிகை மாமன்னர் கண்ணப்ப ராகநீ
சாலவே வந்திங்கு தன்பணி முடிந்ததென
ஒழித்தாயே பூத வுடலை—நெஞ்சில்
ஒளித்தாயே பாத மலரை! (மூன்)

எப்போதும் நினைப்போதும் மறவாமல் நினைப்போர்க்கு
தப்பாமல் சித்தித்து அருள்செய் பவா—ஓம்
சண்முகா சரவண பவா—தமிழ்
தெய்வமே மாண்புமிகு குகா! (மூன்)

—க. அ. பிரகாசம், கொடுமுடி.

உ

மூலிகை வளமே ! முருகா நாட்டு வளம் !!

ஐந்துகரத்தனை யானை முகத்தனை இந்தினிளம்பிறை போலு மெயிற்றனை
நந்திமகன்தனை ஞானக் கொழுந்தனை புந்தியில்வைத்தடி போற்று கின்றேனே.

மூலிகை மணி

மலர் 15 & 16	செப்டம்பர், அக்டோபர், நவம்பர் & டிசம்பர்'79 புரட்டாசி, ஐப்பசி, கார், மார்கழி, இணைப்பிதழ்	இதழ் 11 & 12 1 & 2

ஆன்ம நேய ஆசிரியர்
அமரர் 'மூலிகை மன்னர்'
'மூலிகை உலகின் வாரியார்'
வேலூர் டாக்டர்

ஏ. ஆர். கண்ணப்பர் அவர்கள்

நிர்வாக ஆசிரியர் :
மூலிகை ஆராய்ச்சியாளர்

க. வேங்கடேசன் M.A.,

இணைப்பு இதழ்

விலை ரூ. 3-00

'மூலிகை மணி' தொடர்பான அனைத்துக் கடிதத் தொடர்பினை யும் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பவும்.

ஆசிரியர், மூலிகை மணி
22, திருமலைப்பிள்ளை வீதி, எண் 2
தி. நகர், சென்னை-600 017
அ. பெ. எண். 1406
தொலைபேசி : 442947

அன்பார்ந்த

வாசகப்பெருமக்களே !

வணக்கம்.

விடுபட்டுப்போன புரட்டாசி, ஐப்பசி, கார்த்திகை. மார்கழி ஆகிய இதழ்களை இணைத்து ஒரே இதழாக இவ்விதழ் வெளிவருகிறது.

இந்த கார்த்திகை முதல் 'மூலிகை மணிக்கு' 16-வது ஆண்டு துவங்கு கிறது.

கடந்த ஆண்டு நனவாக நம் முடன் இருந்து வழி காட்டிய ஆசிரியர் கண்ணப்பர் இவ்வாண்டு அமரராகி, கனவாகி விழித் திரை களில் கண்ணீராகக் காட்சியளிக் கின்றார்.

இதற்குமேல் சிந்தனை ஓட வில்லை...... கரங்கள் எழுத மறுக் கின்றன.....

எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே.



கண்ணப்பரின் மூலிகை மருத்துவம்

[ஆசிரியர் அமரர் கண்ணப்பர் அவர்கள் கடந்த 30 ஆண்டு காலமாக, நூற்றுக்கணக்கான மூலிகை முறைகளை தம் வாழ் நாளில், பல பிணியாளர்கட்குக் கொடுத்துப் பல அனுபவ ஆராய்ச்சிகளை நிகழ்த்தியுள்ளார்கள். அவர்கள் கண்டுபிடித்து அனுபவ ரீதியாகப் பயன்தந்துள்ள பல்வேறு மூலிகை மருந்து செய்முறைகளை இவ்விதழ் முதல் ஒவ் வொரு இதழின் இரண்டாவது பக்கத்தில் காணலாம்.]

1. அருகம்புல் முறிவு மருந்து

மூலிகை மன்னர் அவர்களிடம் சிகிச்சை பெறவரும் அத்துணைப் பிணியாளர்களுக்கும், முதலில் கிடைக்கும் மருந்து 'அருகம்புல் முறிவு' மருந்தாகும். இந்த மருந்து சாப்பிடாமல் வேறெந்த மருந்தையும் அவர்கள் கொடுக்கமாட்டார்கள்.

பல்வேறு உணவு வகைகளால் ஏற்படும் நஞ்சு, ஆங்கில பிற மருந்துகளைச் சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் நஞ்சுகள் போன்றவற்றை முறிக்கும் ஆற்றல், இந்த முறிவு மருந்துக்கு உண்டு என்பதை நூற்றுக்கணக்கான அன்பர்கள் அனுபவ ரீதியாக உணர்ந்துள் ளனர்.

இன்றளவும், என்னைத் தேடி சிகிச்சை பெறவரும், வாசக அன்பர்களில் பலர், நோய் நிலைகளைக் கூறிவிட்டு "அப்பா கூறி யிருப்பது போல் அருகம்புல் முறிவு மருந்து 10 நாள் சாப்பிட்டேன். ஓரளவு பரவாயில்லை மேற்கொண்டு மருந்துகளை நீங்கள் தர வேண்டும்" என்று கூறியதிலிருந்து, 'கண்ணப்பரின் அருகம்புல் முறிவு மருந்தின்' மகிமையை உணரலாம்.

வழிபாட்டில் முதலிடம் விநாயகருக்கு தருவதுபோல், கண்ணப் பரின் மூலிகை மருத்துவத்தில், 'அருகம்புல் முறிவு மருந்து' முதலிடம் பெறுகிறது—சிறந்த தெய்வீகப் பொருத்தமாகும்.

செய்முறை:

கணுகணுவாக ஊன்றி தரையில் படருவது அருகம்புல், சாம்பல் கலந்த பச்சை நிறமாக இருக்கும். இதனை வேருடன் பிடுங்கி 1 பிடி அளவு எடுத்து நீரில் நன்கு அலசி எடுத்து, இத்துடன் மிளகு 6 சீரகம் 2 சிட்டிகை எடுத்து மைபோல் அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்து காலை வேளை வெறும் வயிற்றில், வாயிலிட்டு, வெந்நீர் சிறிது பருகவும். 10 நாட்கள் முதல், 20 நாட்கள் தொடர்ந்து செய்ய லாம். இதனால் முன்னர் குறிப்பிட்ட பல்வேறு நஞ்சுகள் முறியும்.

—க. வே.

நன்றி! மிக்க நன்றி!!

இந்தக் கார்த்திகை இதழ் துவக்கம், மூலிகை மணிக்கு 16–வது ஆண்டு தொடங்குகிறது. கடந்த இதழில் அறிவித்தவாறு 'மூலநோய்க்கு மூலிகை மருந்து' எனும் இலவச இணைப்பு இத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது.

அடுத்த இதழில்,

'எளிய சத்துணவுப் பட்டியல்'

எனும் நூல் இலவசமாக அனுப்பப்படும்.

சித்திரை மாத இறுதிக்குள்தை, மாசி, பங்குனி, சித்திரை இணைப்பிதழ் அனுப்பப்படும்.

அடுத்த இணைப்பிதழுடன், விடுபட்ட இதழ்கள் சரியாகி, up to date ஆகி விடுவதால், வைகாசி முதல் 'மூலிகை மணி' இதழ் தொடர்ந்து பல சிறப்புகளுடன் அதிக பக்கங்களுடன், உரிய அந்தந்த மாதங்களில் வெளிவரும். மூலபலமாக இருந்த ஆசிரியர் கண்ணப்பர் அவர்களை இழந்தமையாலும், போதிய பொருளாதார வசதியின்மையாலும் இடைக்காலத்தில் ஏற்பட்ட கடுமையான சோதனையிலிருந்து வாசகர்களின் பலத்த ஆதரவால் ஒருவாறு விடுபட்டு, மீண்டும் பணிபுரிய முனைகிறோம். இடையில் ஏற்பட்ட தாமதங்கள் எதிர்பாராததுமட்டுமல்ல, தாங்கமுடியாததாகவும் இருந்தது. அனைத்தும் ஆக்க வல்ல தணிகை முருகன் அருளும், ஆசிரியர் அமரர் கண்ணப்பரின் ஆன்ம பலமும் 'மூலிகை மணி' பணிகள் சிறக்கப் பெருந்துணையாக இருந்தது. தொடர்ந்தும் இருக்கும்.

வாசகர்கள், ஏஜெண்டுகள், கட்டுரையாளர்கள், நூலகர்கள், காட்டிய பொறுமைக்கும், அன்புக்கும் இதயங்கனிந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொண்டு, உங்கள் ஆதரவுக் கரம் பற்றி மேலும் பணிபுரிய முனைகிறோம். நன்றி! மிக்க நன்றி!!

க. வேங்கடேசன்

ஆசிரியர், மூலிகை மணி.

திருத்தணிகையில்
சித்ரா பௌர்ணமி விழா

அன்புடையீர்,

ஆண்டுதோறும் ஆசிரியர் அமரர் கண்ணப்பர் அவர்களால் திருத்தணிகையில், சித்ரா பௌர்ணமி அன்று, வாசகர்களுடன் சேர்ந்து நடத்தப்பட்டு வந்த,

திருமுழுக்கு விழாவும்

அடியவர்க்கு அன்னதானம்

அளிக்கும் நிகழ்ச்சியும், தொடர்ந்து இவ்வாண்டும் நடக்க இருக்கின்றது.

இடம்: திருக்குளம் மேலண்டைபுறம் உள்ள
வேலூர் வணிக வைசிய சத்திரம்

நாள்: **29-4-80**

காலை: திருத்தணிகை முருகனுக்குப் பஞ்சாமிர்த திருமுழுக்கு.

காலை 10 மணிக்கு

ஆசிரியர் அமரர் கண்ணப்பர் அஞ்சலி வழிபாடு

பிற்பகல் 12 மணிக்கு

வேலூர் வணிக வைசிய சத்திரத்தில் அடியவர்க்கு அன்னதான திருப்பணி நடைபெறும்.

மாலை: சந்தனக் காப்பு மற்றும் திருவீதியுலா நிகழ்ச்சி.

அதுசமயம், தேவார திருப்புகழ் பாராயணம் நடைபெறும். அன்பர்கள் அனைவரும் திரளாக வந்திருந்து விழாவில் கலந்து, தணிகை வேலவனின் திருவருள் பெற வேண்டுகிறோம்.

அன்புள்ள

க. வேங்கடேசன்

ஆசிரியர், மூலிகை மணி.

அட்டைப்பட சிறப்புப் பேட்டிக் கட்டுரை :

சந்திப்போம் - சிந்திப்போம்

மூலிகை மருத்துவம், சித்த மருத்துவம், சித்தர்கள் நெறி பற்றி பலதுறைகளைச் சார்ந்த அறிஞர்கள், சமூகசேவை செய்பவர்கள் முதல், பாமரர் வரை பல திறத்தினரும் சிந்திக்கவும், பின்பற்றவும், அதுபற்றி விவாதிக்கவும் முன்வந்துள்ளனர். அண்மைக்காலத்தில் இவைகளைப்பற்றி விரிவான, விஞ்ஞான பூர்வமான செய்திகளைப் பத்திரிக்கைகள் வெளியிட்டு வருவதைப் பலரும் அறிவர். இந்தத் துறைகளைப் பற்றிப் பலரும் சிந்திக்கத் தலைப்பட்டுள்ள இந்த நல்ல நேரத்தில்— 'மூலிகை மணி' அவ்வாறு சிந்திப்பவர்களைச் சந்தித்து— அவர்களின் சிந்தனையைத் தூண்டி அவர்களின் அனுபவ உண்மைகளை வாசகர் உலகும், எதிர்கால சந்ததியினரும் பயன்பெறத்தக்க வகையில் 'மூலிகை மணி'யில் வெளியிடும் நோக்கத்தினை மூலமாகக் கொண்டு, 'சந்திப்போம்-சிந்திப்போம்' எனும் இப்புதிய சிறப்புப் பேட்டிப் பகுதியை இந்த இதழிலிருந்து தொடங்கியுள்ளோம்.

முதலாவதாக, 'மூலிகைமணி'யின் ஆயுள் சந்தாதாரரும், ஆசிரியர் அமரர் கண்ணப்பரிடம் மூலிகைப் பயிற்சிப் பாடம் படித்து, அவ்வறிவை நடைமுறையில் பலருக்கும் பயன்படுத்திப் பலன்கண்டுள்ள பிரபல சமூக சேவகியும், நோபல் பரிசு பெற்ற அன்னை தெரசாவின் சென்னை நகரப் பிரதிநிதியாக இருந்து பணிபுரிந்து, 'சேவைக்கோர் அரசி' எனப் போற்றப்படுபவருமான,

திருமதி ரெஜினு வின்செண்ட்

அவர்களை, இப்பகுதிக்கான சிறப்புப் பேட்டியாளராக, தேர்ந்தெடுத்து சந்தித்தோம். அந்தச் சந்திப்பு இவ்விதழின் சிறப்பு அட்டைப் படமாகக் காட்சி தருகிறது. அத்துடன்,

16-வது ஆண்டில் அடியெடுத்து வைக்கும், 'மூலிகை மணி'யின் இந்த இதழில், மூலிகை மணியின் முதுகெலும்பாகத் திகழும் மதிப்பிற்குரிய வாசகர்களைப் போற்றும் வகையில், வாசகர்களின் பிரதிநிதியாகவும், ஒவ்வொரு இதழையும் படித்துக் குறிப்பெடுத்து நடை

முறையில் பயன்படுத்தி, 'மூலிகை மணி' ஆற்றி வரும் பணிகள் நடை முறையில் வெற்றி தாத்தக்கது என்பதை— உறுதிப் படுத்தி வரும் 'திருமதி ரெஜினு வின்செண்ட்' அவர்களை, வாசகர் பிரதிநிதியாகத் தேர்ந்தெடுத்துப்—பாராட்டி மகிழும் வகையிலும் இவ்விதழ் அட்டை யில் அவர்கள் புகைப்படத்தினை வெளியிட்டுள்ளோம். 'திருமதி ரெஜினு வின்செண்ட்' அவர்களைப் போன்று, நூற்றுக்கணக்கான வாசகப் பெருமக்கள், அமரர் கண்ணப்பரை, குருவாக ஏற்று' மூலிகை மருத்துவத்தை தமிழக மெங்கும் பரப்பி வருகின்றூர்கள்' 16.வது ஆண்டில் தொடர்ந்து பணியாற்ற அடியெடுத்து வைக்கும் 'மூலிகை மணி', அவர்களைப் பாராட்டி நன்றி தெரிவித்து புத்துணர் வுடன் மேலும் பல சிறப்புப் பணிகளை ஆற்ற முனைகிறது.

அமரர் கண்ணப்பர் உருவமாக இன்று நம்முடன் இல்லை யென்றுலும், வாசகர்கள் மனதில் மூலிகை உருவமாக விளங்கு கின்றூர் என்பதை, திருமதி ரெஜினு வின்செண்ட் போன்ற வாசகர்கள் மூலம் உணர்கின்றேன். "மூலிகை என்றுல் கண்ணப்பர் பெயர் தான் முதலில் நினைவுக்கு வருகிறது" என்று வாசகர்கள் கூறுமளவுக்கு, மூலிகையோடு மூலிகையாக ஒன்றிவிட்ட மூலிகை மன்னரின் திருப் பணிகட்கு உரைகல்லாக விளங்கும், ரெஜினு வின்செண்ட் போன்ற வாசகர்களின் பேராதரவினை மேலும் மேலும் பெற, தணிகை முருகன் நல்லருள் புரிய வேண்டும் என வேண்டி, 16வது ஆண்டில் அடி யெடுத்து வைக்கின்றேம். மூலிகைமணிக்கும் வாசகர்கட்கும் இடையே மலர்ந்துள்ள இணையற்ற இந்த நல்லுறவைப் போற்றும் முகத்தான், இவ்விதழ் அட்டையில் வாசகப் பிரதிநிதியாக—நல்ல சமூகசேவகியாகிய—மூலிகை மணம் பரப்பும் நன்மலராக விளங்கும், திருமதி ரெஜினு வின்செண்ட் அவர்களின் வண்ணப் புகைப்படத்தினை யிடுவதில் பெருமையடைகிறேம்.

அட்டைப்பட விளக்கம் :—

சென்னை தேனும்பேட்டையில் மிகப் பெரிய வீட்டில் வசிக்கும் திருமதி வின்செண்ட் அவர்களைச் சந்தித்தபோது, அவர்கள் தோட்டம் வளர்க்கும்பாங்கு என்னை மிகக் கவர்ந்தது. ஏறக்குறைய 50 மூலிகைச் செடிகளை குழந்தைகள் போல் வளர்த்து வருகின்றூர். தொட்டிகளில் மரங்களை வளர்க்கும் 'போன்ஸாய்' முறையில் அரசு, நெல்லி, அரச மரம், அத்தி மரம், எலுமிச்சை போன்றவற்றை வளர்த்து வைத்துள்ளார்.

இவருடைய பெரிய வீட்டில் சுற்றிலும் பச்சைப்பசேலென்று இருப்பது பூந்தோட்டம் இல்லை; அவ்வளவும் விதவிதமான

மூலிகைச் செடிகள். பாம்புக்கடிக்கு, ஞாபகசக்திக்கு, வயிற்று உபாதைக்கு, நீரிழிவு நோய்க்கு இப்படி....படுக்கை அறையை ஒட்டியும் கூடத் தொட்டிகளில் விதம் விதமான கீரைச் செடிகள் வளர்க்கிருர். ஒருமுறை தனது கணவருக்கு மூக்கில் ரத்தப்போக்கு உண்டானபோது அருகம் புல் கஷாயம் வைத்துக்கொடுத்து வைத்தியம் செய்திருக்கிருர். 'காப்பி-மார்னிங்'கில் சமயத்தில் இவற்றைப் பற்றி விளக்கிச் சொல்லி, தேவையானுல் 'சாம்பிளு'ம் கொடுக்கிருர். அங்கே வந்துகூடும் பெண்களுக்கு, வானெலி மற்றும் பல்வேறு சமூகசேவைகளை கண்டுச் சென்று, மூலிகைகள் பற்றிய தம் அனுபவங்களை விளக்குகின்ருர் .தம்முடைய பல மூலிகை மருத்துவ அனுபவங்களை ஏற்கனவே விரிவாக, மூலிகை மணியில் எழுதியுள்ளார்.

அட்டையில் உள்ளவாறு அவர் பிடித்துக் கொண்டிருக்கும் 'செம்பரத்தம்பூ' பற்றிச் சுவையான அனுபவம் ஒன்றிணைக் கூறினுர்.

''என்னுடைய அலுவலகத்தில் பணிபுரிந்து வந்த ஓர் அலுவலர்க்குத் தீராத இருதய வியாதி. சில நேரங்களில் கடுமையாக இதய வலியால் வேதனைப்பட்டு அழுதும் விடுவார். அப்படிப்பட்டவர்க்கு ஆசிரியர் கண்ணப்பர் கூறிய முறையில் செம்பரத்தப் பூவைக் கொண்டு 'டீ' போல் செய்து தொடர்ந்து உபயோகப்படுத்தச் சொல்லி தற்போது எவ்வித குறையும் இன்றி அவர் வாழ்கின்ருர்.

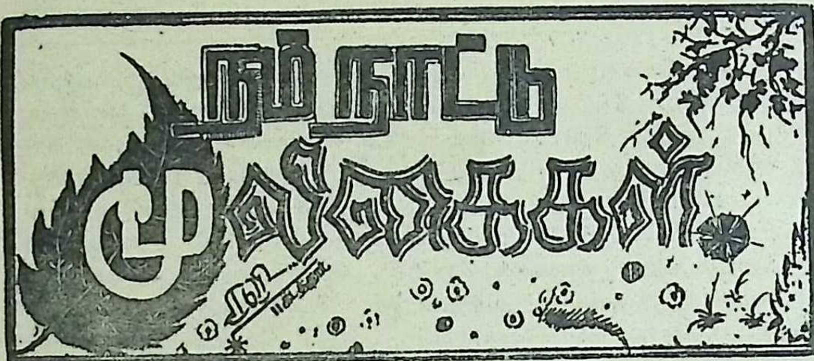
இன்றளவும் என் வீட்டில் உணவு மூலமாகவும், பல்வேறு பழக்க வழக்கங்களில் வல்லாரை, கரிசலாங்கண்ணி, நொச்சி, துளசி, சீமை அகத்தி, அருகம்புல் போன்ற பல்வேறு மூலிகைகளைப் பயன்படுத்தி வருகிறேன்''

என்று கூறி நம்மை பெருமிதமுறச் செய்யும் திருமதி ரெஜினு வின்சென்ட் அவர்கள் மூலிகை மணி வாசகர்களிடையே மூலிகை மணம் பரப்பும் ஒரு 'பாசமலர்' என்பதில் ஐயமில்லை.

'' மூலிகை வளர்ப்போம்! உடல் நலம் காப்போம்!!''

எனும் முழக்கத்தினை செயல் முறைப்படுத்தும், நூற்றுக் கணக்கான வாசகர்களின் பிரதிநிதியாக விளங்கும் திருமதி ரெஜினு வின்சென்ட் அவர்களைச் சந்தித்தால்—மூலிகை பற்றிய சிந்தனைகள் உரம் பெறுகின்றன.

வண்ணப் புகைப்படம்: யோகா. பேட்டி: க. வே.



227-வது மூலிகை!

கற்பூரம்

CINNAMOMUM CAMPHORA

வெள்ளிக்கிழமை, மயிலை, கபாலீஸ்வரர் ஆலயம் செல்கின்றோம். பூ, பழம், கற்பூரம் வாங்குகிறோம். உள்ளே திருச்சன்னதியில் அர்ச்சகரிடம் அர்ச்சிக்கும்படி இவைகளைத் தருகிறோம். அர்ச்சகரும் குலம், கோத்திரம், பெயர் விசாரித்து அர்ச்சனை செய்துவிட்டு, பழம், தேங்காய் இவற்றை நெய்வேத்தியமாக்கிவிட்டு ஆரத்தித் தட்டில் கற்பூரத்தினை வைத்து ஏற்றி,

'கற்பூர நீராஞ்சனம் சமர்ப்பியாமி' என்று கற்பூர தீபாராதனைக் காட்டுகின்றார். நீண்டு அசையாது ஒளிப்பிழம்பாய் சுடர்விட்டுப் பிரகாசிக்கும் 'கற்பூர ஒளியில்' நம்மை நாமே ஒரு கணம் இழக்கின்றோம். அந்த கற்பூர தீப ஒளியில் ஒரு கணம் நாமும்–இறைவனும் ஒன்றி விட்டாற் போன்ற நிலை. தீபம் நின்று நிதானித்து அணைகிறது. நாமும் நனவுலகு வருகிறோம், அம்மன் சன்னதிக்குச் செல்ல; அம்மன் சன்னதியிலே, ஓர் அம்மையார்,

'கற்பூர நாயகியே!
கற்பகத் தாயே!!

என்று நெகிழ்ந்து பாடுகின்றார். மீண்டும் கற்பூர ஒளியில் அம்பாளுடைய கருணையில் கலக்கின்றோம்.

இவ்வாறு தெய்வீக நிலைக்கு நம்மை உயர்த்தத் தன்னையே எரித்துக்கொள்ளும் கற்பூரத்தின் மகிமை மிகவும் போற்றத் தக்கதாகும். பூ, பழம், தேங்காய் கூட இல்லாமல் கோவில் செல்வார்கள். ஆனால் காலணா கற்பூரம் இல்லாமல் கோவில் செல்ல மாட்டார்கள் நம் இந்துக்கள்.

தியாகத்தின் சின்னமாக கதாசிரியர்கள், 'கற்பூரத்'தைத்தான் வர்ணிப்பார்கள்.

சித்து வகைகளில் 'கற்பூர சித்து' என்று ஒரு வகையுண்டாம். உடம்பை சடலமாக்காமல், மூலாக்கினியால் கற்பூரம் போல் எரித்து காற்றில் கலந்து விடுவதை—'கற்பூரச் சித்து' என்பர். வள்ளல் பெருமான் அடைந்த சித்து, 'கற்பூரச் சித்து' எனக் கருதுவர்.

இவ்வளவு தெய்வீகச் சிறப்புடைய' கற்பூரம்'—நாட்டு மருத்துவத்திலும், நவீன மருத்துவத்திலும் நிகரற்ற மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

பொது விவரம்

சீனு, ஜப்பான், சைனு போன்ற நாடுகளிலும் நம் நாட்டில், கொச்சி, நீலகிரி போன்ற இடங்களில் வளரும் செடியிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் பதங்கப் பொருளே கற்பூரம் ஆகும்.

வேர், அடிமரம், கிளைகள் இவைகளைப் பிளந்துத் துண்டுகளாக்கி நீரில் காய்ச்சிப் பிறகு பதங்கமுறையில் பிரித்தெடுத்து, அத்துடன் சுண்ணும்பைச் சேர்த்து, கண்ணுடி வாலையில் போட்டு பதப்படுத்தினுல், சுத்தமான வெள்ளைக் கற்பூரம் கிடைக்கும். இதனைத்தான் 'சூடன்' என்று நம்மவர்கள் குறிப்பிடுவர்.

கட்டியாக, நொய்யணுக்களாய் எளிதில் தூளாகும் தன்மையாகி மிகுந்த நறுமணம் கமழக்கூடியதாக இருக்கும்.

குணம்

மிகுந்த வாசனையுண்டு. வாயிலிட்டால் விறுவிறுப்புண்டு. பிறகு குளிர்ச்சியாகும். நீரில் மிதக்கும். பளிச்சென்று தீச்சுவாலையுடன் எரியும். காற்றில் கரையும். நீரில் கரையாது. எண்ணெய், சாராயம் ஆகியவற்றில் கரையும்.

மருத்துவக் குணம்

வழிபாட்டிற்கு இன்றியமையாத பொருளாக விளங்கும் கற்பூரம், மருத்துவத்திலும் பல நோய்களைத் தீர்க்கும் அகப்புற மருந்துகளில் இன்றியமையாத பொருளாக விளங்குகிறது.

சூட்டினைத்தந்து, நஞ்சு முறிப்பாகவும், வாதவலிகளைப் போக்கவும், கிருமிநாசினியாகவும் பயனுகிறது. புரையோடிய புண்கள், சொறி சிரங்குகட்கும் இது பயனுகிறது.

தீர்க்கும் நோய்கள்

ஆஸ்த்துமா, கக்கிருமல், சன்னிக் காய்ச்சல், தலைக்குத்தல், சூதக சன்னி, கீல் வாதம், படுக்கைப்புண், சல தோஷம், மார்ச்சளி, சுளுக்கு, நமைச்சல் ஆகியவற்றுக்கு மேற்பூச்சாகப் பயன்படுத்தலாம்.

பயன்படுத்தும் முறைகள்

சலதோஷம், காய்ச்சலுக்கு :

தலைவலி, காய்ச்சல், சலதோஷம் வந்துற்றுல், கற்பூரத்தை எரித்து வேதுப்பிடித்தால் நிறைய

வியர்வை வரும், பின் காய்ச்சல் தலைவலி தணியும்.

கை, கால், அசதி, தலைவலிக்கு

கற்பூரம் ½ ரூபாய் எடை

மென்தால் ½ ரூபாய் எடை

இரண்டையும் ஒன்ருக்கினுல் திரவமாகிவிடும். எனவே ஒரு கண்ணுடிப் புட்டியில் கலந்து சில துளிகள் எடுத்து வலியுள்ள இடங்களில் சூடுபறக்கத் தேய்த்துவிட்டால் வலி விலகும். சலதோஷம் தணியும்.

கஷ்ட சுவாசத்திற்கு

ஆஸ்துமா போன்ற தீவிர சுவாசத்தின்போது தேங்காய் எண்ணெயில் சிறிது கற்பூரத்தைக் கலந்து, மார்பின்மேல் தடவ, கஷ்ட சுவாசம் தணியும்.

கீல் வாதத்திற்கு

மூட்டுக்களில் வலி உண்டாகி உட்கார்ந்தால் சிரமத்துடன் எழுந்துக் கொள்பவர்கள், இந்த கற்பூரத்தை தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து, தடவி 'மசாஜ்' செய்தாலோ-அல்லது கற்பூரத்தைலம் வாங்கி மேற்பூச்சாகப் பயன்படுத்திவர கீல் வாத வலி வீக்கம் மறையும்.

படுக்கைப்புண் ஆறவும், வராமல் தடுக்கவும்

நீண்ட நாளாக நடமாட முடியாமல் படுக்கையில் கிடக்கும் நோயாளிகட்கு, குறிப்பாக முதுகு, தோள், கால், கைகளில் படுக்கைப்புண் வரும். அது வராமல் தடுக்கவும்-வந்தபின் ஆற்றவும், கற்பூரத்தைச் சிறிதளவு ஆலிவ் எண்ணெயில் கரைத்து சூடுசெய்து மேற்பூச்சாகப் பூசி வர பாதுகாப்பாக இருக்கும்.

பற்களில் பூச்சி, துர்நாற்றம் விலக

கற்பூரம் 1 பங்கும், ஆலம் விழுது தூள் 8 பங்கு, வேப்பம் பட்டை, கடுக்காய்த் தூள் வகைக்கு 4 பங்கு கலந்து பல் துலக்கி வர அவை நீங்கும்.

ஆங்கில மருத்துவத்தில் கற்பூரம்

பல்வேறு ரசாயனப் பொருட்களுடன் கற்பூரம் சேர்க்கப்பட்டும், சாராயத்தில் கரைக்கப்பட்டும், உள்ளுக்கும், வெளியிலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதனை அதிக அளவில் உட்கொண்டால் நஞ்சாகும். இதனை முறிக்க, காபித்தண்ணீர் அருந்த, அதன் நஞ்சு முறியும். ❖ ❖

---

* 40 வயதைக் கடக்கும் போதே, உடலின் பல 'உறுப்புகள் வலிமையை இழக்கத் தொடங்குகின்றன. அந்த வயதில் உழைப்பைக் குறைத்து, ஊட்டமான உணவை உண்டால் ஓரளவு நல்வாழ்வு வாழலாம்.

* பச்சைக் காய்கறிகள், கீரைகள், மலிவுள்ள பழங்களான பப்பாளி, வெள்ளரி, சப்போட்டா போன்றவற்றை உண்டுவர, மூத்திரப்பை நோய், இரத்த சோகை போன்ற நோய்கள் வராமல் காக்கலாம்.

செய்திகள் -
வாசிப்பது 'மூலிகை மணி'

❖ இராஜஸ்தானில் உள்ள ஜோத்பூர் மருத்துவமனையில் 16 வயதுள்ள பையனுக்கு வயிற்றில் அறுவை சிகிச்சை செய்து, ஒரு கிலோ எடை அளவுள்ள தலை முடியை எடுத்தார்களாம். 16 ஆண்டுகளாகத் தலைமுடியை உண்ணும் பழக்கம் அவனுக்கு இருந்ததாம். வயிற்றுவலி ஏற்பட்டபோது வயிற்றில் இருந்த ஒரு கட்டியை அறுவை செய்தபோது தான் தலைமுடி இருப்பதைக் கண்டுபிடித்து அதனை அகற்றினார்களாம்.

❖ நாய் கடித்துவிட்டதா? ஐயோ, தொப்புளைச் சுற்றி 14 ஊசி போடுவார்களே! என்று பயப்பட வேண்டாம். கடிபட்ட இடத்தில் மிளகாயை அரைத்து 7 நாட்கள் பூசிவந்தால் நாய்க்கடி விஷம் முறிவதாக, டாக்டர் கன்னு அவர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள்.

❖ புகைப்பவர்கட்கு ஒரு பகையான செய்தி! வைடமின் C, சத்து புகைப்பதால் விணாகி விடுகிறதாம் புகைப்பவர்களிடையே வைடமின் C, இரத்தத்தில் கலப்பதில்லையாம். அதுமட்டுமல்ல, புகைப் பழக்கம் இல்லாதவர்கள் பக்கத்தில் புகைப்பவர்கள் விடும் புகையை விடுத்தால் கூட வைடமின் C பாழாகி விடுவதாகக் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

❖ மத்ய பிரதேசத்தில் உள்ள 'ரேவா' என்னும் சிற்றூரில் 7 வயதுள்ள சிறு பெண் வாந்தியெடுத்தாள். வந்து விழுந்தது எட்டு அங்குல சிறு மலைப் பாம்பு. வழக்கம் போல் டீ சாப்பிட்டாளாம். சிறிது நேரத்தில் மயக்கமும், வாந்தியும் வந்தது, வாந்தி எடுத்தபோது, குட்டி மலைப்பாம்பு அவள் வாயிலிருந்து வெளியே விழுந்து ஊர்ந்ததாம். கடவுளே! வாந்தி எடுத்தால் பித்தம்தான் வரும் என்பார்கள். இந்தப் பெண் குட்டி மலைப்பாம்பையே வாந்தி எடுத்துவிட்டாளே!

❖ நீரிழிவு நோயாளிகட்கு ஒரு கசப்பான இனிப்புச் செய்தி! ஆமாம்! வேப்பெண்ணெய், நீரிழிவு நோயினைக் கட்டுப்படுத்துவதாகக் கண்டுபிடித்துள்ளனர். அதுமட்டுமல்ல, வேப்பம் பழம், இரத்தப் புற்றுநோயினைத் தீர்ப்பதாகவும் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

❖ இந்திய வனாந்தரங்களில் வளரும் 'கபோட்டாபாடி' எனும் கொடி மூளை நோய்க்கு மருந்தாக பயன்படுத்துவதாகக் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

❖ ஆண்களுக்குரிய கருத்தடை மாத்திரையை பருத்தி விதையிலிருந்து செய்து சோதித்து வெற்றி கண்டுள்ளனராம். இங்கல்ல! சீனாவில்.

சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி

சித்தர்கள் அருளிய சிடுகா மருந்து

க. வே.

முக சன்னிக்கு மேற்பூச்சுத் தைலம்

Facial Paralysis-எனப்படும் முகசன்னி வந்துற்ருல், கீழ்க்கண்ட தைலம் தயாரித்து காலை, மாலை இருவேளை முகத்தில் தேய்த்து மசாஜ் செய்யலாம். வாரம் 1 நாள் தலைக்குத் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்து வரலாம்.

செய்முறை:—

தேங்காய் எண்ணெய் 2 லிட்டர்
1) வசம்பு 2) வெள்ளைப்பூண்டு 3) ஓமம்
4) சதகுப்பை 5) பெருங்காயம்

வகைக்கு 50 கிராம்.

மாவிலங்கப்பட்டை ஆலம்பட்டை நொச்சிப்பட்டை

இவைகள் வகைக்கு, 100 கிராம் இவற்றை இடித்துச் சூரணம் செய்து, தேங்காய் எண்ணெய் விட்டுக் காய்ச்சி, கடுகு பதத்தில் இறக்கி, மேற்கண்டவாறு மேற்பூச்சு செய்து வர, முகசன்னி தணியும்.

முழங்கால் வாதம் தீர

விழுதி இலை பொடுதலை இலை ஆவாரை இலை

இவைகளை சமஅளவு எடுத்து அத்துடன் பூண்டு 1 வைத்து இடித்து ஆமணக்கெண்ணெய் சிறிதுவிட்டு வதக்கி, இரவில் படுப்பதற்கு முன் முழங்கால் வீக்கம், வலி உள்ள இடங்களில் கட்டி வர, 5 நாட்களில் அவை தீரும்.

உணவில் வெங்காயம், காரட் பச்சையாகச் சாப்பிடவும். முடக்கத்தான் கீரை துவையல் வாரம் 2 நாட்கள் சாப்பிட குணம் பெறலாம்.

கல்லடைப்பு நீங்க—

சிறுநீர்ப் புறவழியில் ஏற்படும், கல்லடைப்பு கரைய, வெங்காயச்சாறு 30 மில்லி, கழற்சி இலை 30 மில்லி கலந்து காலை வேளை—மூன்று நாட்கள் முதல் 6 நாட்கள் வரை பருகிவர, கல்லடைப்பு நீங்கும். முள்ளங்கி, கேரட், வாழைத் தண்டு ஆகியன உணவில் சேர்க்கவும். மாமிசம் உண்ணக் கூடாது.

நரம்புச் சிலந்திக்கு—

நரம்புகளில் சிலந்திக்கட்டி எழும்பி புடைத்து வலி மிகும். அதுபோது மல்லிகைப் பூவை அதன் மேல் வைத்துக் கட்டிவர குணமாகும்.

விந்து பலம் பெருக—

வெற்றிலையுடன் இலவங்கம் 1, சாதிபத்திரி 1, சுக்குத் துண்டு, ஏலம் 1, வால்மிளகு 2 ஆகியன சேர்த்துத் தாம்பூலம் தரிக்க, விந்து (இந்திரியம்) பலம் பெருகும்.

சூட்டினால் உண்டாகும் வறட்டு இருமலுக்கு—

அதிமதுரப்பால் என்று நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் விற்கும், இதனை வாங்கி வந்து 1 துண்டு வாயிலிட்டு அடக்கி, அதில் ஊறிவரும் நீரை விழுங்கிவர, சூடு தணிந்து, அழற்சி நீங்கி வறட்டு இருமல் தணியும்.

சுகபேதிக்கு எண்ணெய்

ஆறுமாதத்திற்கொருமுறை அல்லது ஆண்டிற்கொருமுறை, குடலைச் சுத்தம் செய்வது நல்லது. ‘குடலைக் கழுவி உடலை வளர்'' என்பது பழமொழி. சுத்தமான ஆமணக்கெண்ணெய் ஒரு மேஜை ஸ்பூன் அளவு எடுத்து நீராகாரம் 1 குவளை எடுத்து அதில் கலந்து, விடியற்காலையில் குடிக்கவும். 1 மணி நேரம் கழித்து, மிளகு ரசம் 1 குவளை பருகவும். 10 மணிக்குள் 4 முறை பேதியாகும்.

11 மணிக்கு மிளகு ரசம் சேர்த்த சோறு சிறிது சாப்பிட்ட பின் பேதி நின்றுவிடும். அப்படி நிற்கவில்லை எனில், எலுமிச்சம் பழச்சாறு சிறிது எடுத்து 1 குவளை நீரில் கலந்து, சர்க்கரை சிறிது கூட்டி அருந்தவும், பேதி நிற்கும்.

கை கால்களில் வரும் சொறி சிரங்கு, வீக்கம் ஆகியன தீர—

உத்தாமணி எனும் வேலிப்பருத்தி இலையின் பாலை புண் சிரங்குமீது தடவி வர, அவை ஒழியும். அடிபட்டதால் வரும் வீக்கத்தின் மீதும் தடவி வர அவை வடியும்.

விதை வீக்கத்திற்கு—

அண்டவாதம் காரணமாக வரக்கூடிய விதை வீக்கம் த்ணிய,

உள்ளுக்கு, கருஞ்சீரகமும், வெள்ளைப் பூண்டையும் அரைத்து தேனில் குழைத்து காலை, மாலை இருவேளை 5 நாள் உண்டுவர, விதை வீக்கம் வடியும். எருக்கிலைப்பால், உத்தாமணி இலைப்பால் ஆகியன மேற்பூச்சாகப் பூசி வரலாம். அல்லது எருக்கன் வேரருகில் உள்ள மண்ணைக் குழைத்து மேற்பூச்சு பூசி வரலாம்.

---

* தாய்ப்பால்

பசும்பால்

புட்டிப்பால்—

இவற்றிற்கு அடுத்த ஒரு சுத்தமான பால் வந்துள்ளது. அதன் பெயர் 'சோயாப்பால்' சோயாப்பால் உண்ணும் குழந்தை, புட்டிப்பால், பசும்பால் சாப்பிடும் குழந்தையைவிட 'கொழு,கொழு' என்று திடமாக உள்ளது. காரணம், சோயாப்பாலில் புரதம், கொழுப்பு, மாசத்து ஆகியவற்றுடன் மூளை வளர்ச்சிக்கு உதவும், பாஸ்பரஸ், பொட்டாசியம் போன்றவையும், வைட்டமின் ஏ பி. டி. ஆகியவையும் நிறைய உள்ளன. உங்கள் வீட்டுத் தோட்டத்தில், காலி இடம் இருந்தால்—சோயா அவரையைப் பயிரிட்டு, 'சோயாப்பால்' தயாரித்து உங்கள் குழந்தைகட்கு அளியுங்கள். சோயாப் பால் குடிக்கும் குழந்தை, ஒரு குத்துவிட்டால் கராத்தே குத்து வாங்கினுல் போல் இருக்கும்.

தாவர நஞ்சுகளுக்கு முறிவு மருந்து

அறிந்தும், அறியாமலும் நாம் உண்ணக் கூடிய பல்வேறு தாவர நஞ்சுகளுக்கு சித்த மருத்துவத்தில் 'முறிவு மருந்து' முற் காலத்திலேயே சித்தர்களால் கூறப்பட்டுள்ளது. அவற்றில் சில வற்றைக் காண்போம். —க. வே.

நாபிக் கிழங்கு

நாபிக் கிழங்கு கொடிய நஞ்சாகும். உயிருக்கு மிகவும் அபாயத்தைத் தரக்கூடிய இக்கிழங்கை உண்போர்க்கு, அந்த நஞ்சினை முறிக்க, நாவல் இலைக்கொழுந்து 1 பிடி எடுத்து சாறு பிழிந்து அதில் மிளகு 10 எடுத்து தூள் செய்து கலந்து உள்ளுக்குக் கொடுக்க நஞ்சு முறியும்.

சிவனார் வேம்பு நஞ்சு

சுத்தம் செய்யாத சிவனார் வேம்பினை உண்டவர்கள், சுக்குக் கஷாயம் பருக அதன் நஞ்சு முறியும்.

பேய்ச்சுரை நஞ்சு

பேய்ச்சுரை நஞ்சால் பாதிக்கப்பட்டோர், கோரைக் கிழங்கை ஒன்றிரண்டு எடுத்து அரைத்து நீராகாரம் அல் லது காடி நீரில் கலந்து பருக, அதன் நஞ்சு முறியும்.

அலரி வேர் நஞ்சு

அலரிவேர் நஞ்சு உயிரைக் கொல்லும் தன்மை உடை யது. இதனை முறிக்க கடுக்காயை எரித்து அதன் கரியை காடி நீரில் கலந்து குடிக்க முறியும்.

பல்வேறு உணவில் வரும் நஞ்சு முறிய

மிளகு 10 எடுத்து தூள் செய்து வாயிலிட்டு வெந்நீர் அருந்த பல்வகை உணவு நஞ்சுகள் முறியும்.

என்ன செய்யலாம்?

க. வே.

திருமணமாகி ஐந்தாறு ஆண்டுகள் ஆகின்றன கருத் தரிக்கவில்லை. கருப்பையில் ஏதாவது தண்டகள், கிருமி கள் பாதிப்பு போன்றவை இருக்கக்கூடுமல்லவா? இதனைப் போக்கிக் கருப்பை வலிமையடைய என்ன செய்யலாம்?

அரசமரத்தை முற்காலத்தில் சுற்றச் சொல்வார்களே! நினை விருக்கிறதா? அதில் அர்த்தம் உளது. அரச மரத்திலிருந்து வரக் கூடிய காற்றுக் கலவை, கருப்பையில் தங்கி தீங்கு விளைவிக்கும் கிருமிகளை, நம் சுவாசம் வழி இரத்தத்தில் கலந்து சென்று அழிக் கின்றன. எனவேதான், கருப்பையில் கோளாறு உள்ளவர்கள் அரசமரத்தைச் சுற்றி வருவார்கள்.

அந்த அரசமரத்தின் கொழுந்தான இலைகளை எடுத்து கழுவி தூய்மை செய்து பசும்பால் விட்டரைத்து 1 அவுன்ஸ் வீதம், மாத விலக்கு ஆகும் 3 நாட்களும் பருகிவர, கருப்பை கோளாறு நீங்கி, மகப்பேறு வாய்க்கும்; இது இயற்கை முறை D & C ஆகும்.

கோடைக்காலம்; அதிக உஷ்ணம் தாள முடியவில்லை. சிறுநீர் கழித்தால், இரத்தம் போவதுபோல் உள்ளது. என்ன செய்யலாம்?

அத்தி மரப்பட்டை சிறிது கொண்டுவந்து இடித்துக் குடிநீர் செய்து ½ குவளை வீதம், 2 முறை பருக சிறுநீர் சரிப்படும்.

கண்டபடி சமைக்கும் ஓட்டல்களில் சாப்பிடுவதால், உணவுகள் நச்சுத்தன்மை உண்டாகி, உள்ளுறுப்புகளில் பித்தப்பையில் கல்லடைப்பாக, இந்த நஞ்சுகள் சேரும். இதனைப் போக்க என்ன செய்யலாம்?

அவுரி என்னும் நீலிச் செடியின் வேரினைக் கொண்டுவந்து, இடித்து மிளகு 10 சேர்த்து கஷாயம் செய்து குடித்துவர, கல்லடைப்பு நீங்கும்.

காசநோய்வந்து உடல் இளைத்துக்கொண்டே போகிறது இதனைத் தடுக்க என்ன செய்யலாம்?

வேர்க்கடலை தினம் 1 பிடி அளவு சாப்பிட்டு, ஆட்டுப் பால் 2 குவளை இரண்டு வேளை சாப்பிட்டுவர, ஆரம்பநிலையில் உள்ள காச நோய் வராது விலகும். உடல் இளைப்பு நீங்கும்.

தண்ணீரில் நடமாடுவதாலும், பித்தம் அதிகமாவதாலும் கால் பாதங்களில் வெடிப்பு ஏற்படுகிறது. இதற்கு என்ன செய்யலாம்?

ஆலமரத்தின் பாலைச் சேகரித்து, வெடிப்புள்ள இடங்களில் தடவிவர வெடிப்பு மறையும். மரப்பட்டையைக் கஷாயம் வைத்துப் பருக, பித்தம் தணியும்

உடம்பின் மேல், குறிப்பாக கழுத்துப்புறம், மார்பு, முதுகுப் பகுதிகளில், திட்டு திட்டாக அரிப்புடன் கூடிய 'நிறம் மாறிய தோல்' காணப்படுகிறது இதனைப் போக்க என்ன செய்யலாம்?

சீமை அகத்தி இலையைக் கொண்டுவந்து சிறிது மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து, குளிப்பதற்குமுன் மேலே பூசி 15 நிமிடம் கழித்து குளிக்கவும். 10 நாட்கள் செய்துவர தேமல் போன்ற நிறம் மாறிய தோல் சீரடையும். இரவில் தேங்காய் எண்ணெய் தடவி வரவும்.

* வயிற்றுள் கடுப்பு, பேதி ஏற்பட்டு விட்டதா? மருந்து சாப்பிடுவது பின்னர் பார்க்கலாம். உணவு மூலம் கட்டுப்படுத்த வழியுள்ளதா? பேஷாக ஒரு வழி உள்ளது.

அரிசி நொய்யில் கஞ்சி செய்து எலுமிச்சம் பழச்சாறு சிறிதும், உப்பும் சிறிது கூட்டி 2 குவளை பருகுங்கள். வயிற்றுக் கடுப்பும், பேதியும் உடன் கட்டுப்படும். இது உணவு மருத்துவம்.

* நல வாழ்விற்கு இரண்டு கண்கள்;

1. சீரான அளவான உணவு.
2. சீரான நல்ல எண்ணம்.

சீர் கெட்ட உணவு உடலை நோயுறச் செய்கிறது. சீர்கெட்ட எண்ணங்கள் உள்ளத்தைக் கெடச் செய்து, உடலையும் நோய் வயப்படுத்துகிறது. எனவே, உணவையும், எண்ணத்தையும் சீர்ப்படுத்துங்கள்—நலவாழ்வு தானே அமையும்.

* புளித்த ஏப்பமும், நெஞ்சு கரிப்பும்—எச்சரிக்கை சின்னங்களாகும். ஆம்! வேளை தவறி உண்பவர்க்கும் சிறு தீனி உண்பவர்களுக்கும் இவை இரண்டும் 'இரட்டை வக்கீல் நோட்டீஸாகும்' இரைப்பையில் தோன்றும் அழற்சி, அஜீரணம், வாய்வுச் சேர்க்கையை, இவை காட்டும். உடனே, சீரான நேரத்திற்குரிய உணவை உண்டு விழிப்படையுங்கள் இல்லையெனில், புண் தான் ஏற்படும்.

பரிசுப் போட்டி

'குடலேற்றம் தெரியாமல் கோடிப்பணம் செலவழிச்சாலும்'— என்பது நாட்டு மருத்துவப் பழமொழி. இந்தப் பழமொழியை உறுதிப்படுத்துவதுபோல், ஓர் உண்மைச் சம்பவம் பற்றிய கட்டுரை—'குங்குமம்' வார இதழில் கடந்த சில வாரங்கட்கு முன் படித்தேன்.

பக்கத்து வீட்டில் இருந்த இளம் தம்பதியரின் குழந்தைக்கு விடாமல் வயிற்றுப்போக்கு உண்டாகி, மருத்துவமனையில் சேர்த்தார்களாம். சலேன், மற்றும் எவ்வளவோ மருந்துகள் கொடுத்தும் குணமாகாமல், உயிர்பிழைப்பது கடினம் என்று கைவிட்ட நிலையில்,

அந்தக் குழந்தையை பார்க்க வந்திருந்த பக்கத்து வீட்டுப் பாட்டி, குழந்தைக்கு குடலேற்றம் கண்டிருக்கிறது; நான் தட்டி விடுகிறேன் என்று விளக்கெண்ணெய் தடவி குடலேற்றம் 2 முறை தட்டிவிட மறுநாளே குழந்தை எழுந்து விளையாட ஆரம்பித்ததாம். இது நடந்த நிகழ்ச்சி.

பழமொழி எவ்வளவு மெய்யாயிற்று பார்த்தீர்களா ?

இவ்விதம் பலருடைய வாழ்விலும் பல நிகழ்ச்சிகள் நடந்திருக்கும். இவற்றை பிறருக்கு எடுத்துக் கூறுவதன் மூலம் பழங்கால வைத்திய முறை ஆதாரத்துடன் பரவும் என்பதில் ஐயமில்லை.

இம்மாதிரி ஆங்கில மருந்துகளால் கைவிடப்பட்டு, ''நாட்டு மருத்துவம், பாட்டி வைத்தியம், கைமுறை வைத்தியம்'' போன்ற முறைகளில் குணமாகிய பல சம்பவங்களை ஆதாரத்துடன் கட்டுரையாக எழுதி, ''மூலிகை மணிக்கு'' அனுப்பவும். சிறந்த கட்டுரை ஒவ்வொன்றுக்கும் பரிசு ரூ. 15 தரப்படும். அத்துடன் 'மூலிகை மணி' ஓராண்டு இதழ் இலவசமாக அனுப்பப்படும்.

கட்டுரை அனுப்ப வேண்டிய முகவரி,

மூலிகைமணி அலுவலகம்
22, திருமலைப் பிள்ளை வீதி எண்-2
தி. நகர், சென்னை-600017.
அஞ்சல் பெட்டி : 1406 — தொலைபேசி : 442947

—ஆசிரியர்.

சிரிப்பும் ஒரு மருந்தாகிறது

-: நிலவை சங்கர் :-

[மனிதன் சிரிப்பதற்கே பிறந்தவன். வாழ்விற்கு நகைச் சுவை மிகவும் இன்றியமையாதது. 'இடுக்கண் வருங்கால் நகுக' என்ருர் வள்ளுவர். மனித வர்க்கத்தினரின் வன்மை மிகுந்த ஆயுதமாக உங்கள் சிரிப்பு பயன்பட முடியும். உங்கள் ஜீரணத்தைச் சிரிப்பு ஏற்றதாக்கும். சிரிப்பு நல வாழ்வையும் அளிக்க வல்லது. இரைப்பை, கணையும், பிட்யூட்டரிச் சுரப்பிகள் சிரிப்பினுல் ஊக்கம் பெருகின்றன. மன அமைதி, ஆற்றல், அழகையும் அளிப்பதற்குச் சிரிப்பினுல் ஆகும். எனவே முன்னிலும் அதிகமாகச் சிரிப்பதற்குப் பழகுங்கள்!]

அநீதி நிறைந்த இவ்வுலகில், சிரித்துப் பொழுதுபோக்குவது மதியீனம் என்று, சிலர் கருதுகிருர்கள். அநேகர் சிரிப்பதில்லை. சிரிக்காமலிருப்பது, தன்னடக்கம், தன்மானம், ஒழுக்கம் என்றெல்லாம் நினைக்கிருர்கள். இவர்கள் இயல்பாகவே மன வளம் மிகக் குன்றியவர்களாகவும், பிறரைக் குறை கூறுபவர்களாகவும் இருப்பார்கள், நகைச்சுவை உணர்வு இல்லாத மனிதன், "ஸ்பிரிங்" இல்லாத ஊர்தி போல வாழ்க்கை என்னும் பாதையில் கிடக்கும் சிறு கற்கள் கூட, அவனுக்கு அதிர்ச்சியை உண்டாக்கி, இடையூருகத் தோன்றும். வாழ்க்கை தெம்பற்றதாக, சுவையற்றதாக இருக்கும் போது, சிறிது சிரித்துப் பாருங்கள், அப்பொழுது அதன் சிறப்பை அறிவீர்கள். உடனே உங்கள் நரம்பு இறுக்கம் தளரும். உங்களை அறியாமலே, மகிழ்ச்சி உங்கள் உள்ளத்தில் ஊறும், உங்கள் அருகில் இருப்பவர்களும், உங்களோடு சேர்ந்து சிரிக்க ஆரம்பித்துவிடுவார்கள்! "நீ அழுதால் தனியாகத்தான் உட்கார்ந்து அழுதுகொண்டிருக்க வேண்டியிருக்கும். ஆனுல் சிரி, ஊரெல்லாம் சேர்ந்து சிரிக்கும்." என்பது ஓர் ஆங்கிலப் பழமொழி.

நகைச்சுவை பற்றிக் காந்திஜி, வள்ளுவர், அண்ணு கூறியவை.

"துன்பம் வந்து கதவை இடித்தது அங்கே சிரிப்பொலியைக் கேட்டு ஓடிவிட்டது" ஆங்கில இதழொன்றில் வெளியான வாசகம் இது. துன்பம் வந்த இடத்து

அத்துன்பத்தை வெல்வதற்குச் சிரிப்பைத் தவிர வேறு சிறந்தது இல்லை என்னும் பொருளில், "இடுக்கண் வருங்கால் நகுக அதனை அடுத்தூர்வது அஃ தொப்பது இல்" என்று, நமது குறட்பாவில் மிக அழகாகச் சொல்லியிருக்கிருர் வள்ளுவப் பெருந்தகை. "வாழ்க்கைக்கு நகைச்சுவை இன்றியமையாதது என்று நீங்கள் கருதுகிறீர்களா?" என்று அன்பர் ஒருவர் காந்தி யடிகளைப் பார்த்துக் கேட்ட போது 'அந்த இயல்பு என்னிடம் இல்லாவிட்டால், என்றோ தற் கொலை செய்துகொண்டிருப் பேன்' என்று மறுமொழி பகர்ந் தாராம். ஒரு சமயம் அறிஞர் அண்ணு அவர்கள், 'சிரிக்கத் தெரியாமலிருந்தால் எனக்குப் பொதுவாழ்வில் ஏற்பட்ட இடை யூறுகளால் பைத்தியமே பிடித்து விட்டிருக்கும், விளையாட்டுத்தன மல்ல அது! விசாரத்திலே மூழ்கிக் குழப்பமடைந்துபோகமா லிருக்க, அது தகுந்த முறை' என்று ஏடு ஒன்றிலே எழுதியிருக் கிருர். தமிழ் நூல்களில், நகை, அவலம், இழிப்பு, வியப்பு, அச் சம், வீரம், வெகுளி, உவகை, சம நிலை என்று, ஒன்பது வகையான சுவைகள் கூறப்பட்டுள்ளன. அறிஞர், அறிவிலிகள், ஏழை கள், செல்வந்தர் என்ற பாகு பாடில்லாமல், எல்லோராலும் எந்நிலையிலும் விரும்பப்படுவது நகைச்சுவை யொன்றே! இது பற்றியே ஒன்பது சுவைகளுள் இது முதன்மையாக வைக்கப் பட்டது போலும்!

உலகில் உள்ள உயிரினங் களில், மனிதன் ஒருவன்தான் சிரிக்கக் கூடியவன் என்பதை நினைத்தால் வியப்பாயில்லையா? சிரிப்பே மனிதனைப் பிற உயிரி னங்களினின்றும் வேறுபடுத்திக் காட்டும் செயலாகும். அல்லலுறும் மனிதனுக்கு இரங்கி, இறைவன் அளித்துள்ள ஒரு பேறு இது ஆகும்! மலர்ந்த முகமே, வாழ்க்கையின் இன்பம். சிரிப்பு மகிழ்ச்சிக்கு ஓர் அறிகுறி. உடல் நலத்திற்கும் ஏற்றது. 'மகிழ்ச்சியாய்ச் சிரிப்பதே, மனித குலத்துக்குள்ள வன்மை வாய்ந்த ஆயுதம்' என்ருர் அமெ ரிக்க நகைச்சுவை நாவலாசிரியர் மார்க் ட்வெய்ன். நிறையச் சிரிப் பதற்கென்று, தனியாக இலக் கணம் ஒன்றும் இல்லை. ஆனுல், பிறர் வெறுக்காதவாறு அது அமைதல் வேண்டும். 'நகைக் கச் செய். ஆனுல் நையாண்டி பண்ணுதே' என்னும் பொன் மொழியை நாமறிவோம். பிற ரோடு சேர்ந்து சிரிக்கும்படியான நல்ல மனப்பான்மை, நமக்கு வேண்டும். பிறரைப் பார்த்துச் சிரிப்பது, நச்சு மனப்பான்மை தான். உண்மையிலேயே நன்கு நகைக்காமல் இருக்கிறவன், மருத்துவ மனையிலேயே இருக்க வேண்டியவன். எப்பொழுதும் சிரித்துக் கொண்டே இருப்ப வனும் மருத்துவ மனையிலேயே

இருக்க வேண்டியவனே! எனவே சிரிக்காமலும் இருக்கக் கூடாது, சிரித்துக்கொண்டேயும் இருக்கக் கூடாது. சிரிப்பு, உப்புப் போன்றது. உப்பை அளவோடு உணவில் கலப்பதைப் போலச் சிரிப்பும் அளவோடு இருத்தல் வேண்டும்.

சிரிப்பதால் உடல் நலம் பெருகும்

'சிரித்துச் சிரித்துப் பெருத்துப் போ' என்று ஒரு பழமொழி சொல்லுவார்கள். உடல் குலுங்க நன்ருகச் சிரிப்பவர்கள், அவ்வாறு சிரிக்காதவர்களைக் காட்டிலும் உடல் நலத்துடன் இருப்பார்கள் என்பதே, இதன் பொருள். நன்ருகச் சிரிப்பதால் உடம்பைப் பொறுத்தவரை, தசைகள், குறிப்பாக வயிறும் மார்பும், வேண்டிய அளவு இளைப்பாறுகின்றன. நுரையீரல்களில் நல்ல காற்ரேட்டம் ஏற்படுகிறது. இருதயம் புத்துணர்வு பெறுகிறது. இரத்தம் உடம்பு முழுவதும் பாய்ந்து, எல்லா உறுப்புக்களையும் நன்கு இயங்கும்படி செய்கின்றது. சிரித்துக்கொண்டே சாப்பிடுகிறவர்களுக்கு உணவு நன்ருகச் செரிக்கும். சிந்தனையும், சோர்வுமாக, மன அமைதியில்லாமல் சாப்பிடுகிறவர்களுக்கு, அவ்வளவு நன்ருகச் செரிப்பதில்லை. உண்டவுடன் ஓய்வெடுத்துக்கொள்ளுகிறவர்கள், சிரிக்கத் தயங்கமாட்டார்கள். சிரிப்பு, குடலை ஊக்குவிக்கிறது. நிறைய சிரிப்பவர்களுக்கு மலச் சிக்கல் அவ்வளவாக இருக்காது.

சிரிப்பு பற்றி மருத்துவர் கூறுவது இது

டாக்டர் ஜேம்ஸ் ஜே. வால்ஷ் என்பவர், சிரிப்புக்கும் உடல் நலத்துக்கும் உள்ள தொடர்பை ஆராய்ந்து, பல சுவையான தகவல்களை வெளியிட்டிருக்கிருர். உண்மையான சிரிப்பு, உள்வடிச் சுரப்பிகளை மென்மையாக வருடிவிட்டு, அவற்றின் சுரப்புக்களைப் பெருக்குகிறது. குறிப்பாக, இரைப்பை, குடல், கணையம் முதலிய உறுப்புக்களில் உள்ள சுரப்பிகள். சிரிப்பால் ஊக்குவிக்கப்படுகின்றன. மூளையின் அடிப்பாகத்தில் பட்டாணி கடலை அளவில் இருக்கும் பிட்யூட்டரி சுரப்பி, சிரிப்பினுல் தூண்டப் பெறுகிறது. அதில் வளர்ச்சி உயிரணுக்கள் (ஹார்மோன்கள்) சரியான அளவு உண்டாவதற்கு, சிரிப்பு துணை செய்கின்றது. மூளையின் நுட்பமான இரத்தக் குழாய்களில் இரத்த ஓட்டத்தை விரைவுபடுத்தி, மூளையை தெளிவுபெறச் செய்கிறது. இவ்வாறே மூளை அமைதி பெறும் காரணத்தால், மூளையின் ஆற்றலும் அதிகரித்து மனிதரின் பொறுக்கும் தன்மையின் ஆற்றல் அதிகரித்து, மனதிற்குப் பொறுக்கும் தன்மை அதிகமாகிறது! பயமும் வேண்டாத கனவுகளும் நீங்கி, மன உளைச்சல் மட்டுப்படுகின்றது.

சிரிப்பு முகத்தில் அழகு சேர்க்கின்றது

புன்சிரிப்புச் சிரிக்கும்போது, முகத்திலுள்ள தசைகளின் விரைப்புத் தளருகிறது. அதனுல் பத்து வயது குறைந்தது போன்ற தோற்றம் ஏற்படும். கடுகடு என்று கோபம் கொள்ளும்போது முகத்துத் தசைகளில் முப்பத்து நான்கு தசைகள் இயங்குகின்றன. ஆனுல், புன்னகைக்கும் போதோ, பதின்மூன்று தசைகள் மட்டுமே இயங்குகின்றன. புன்சிரிப்பு நல்லதுதான். ஆனுல் வாய்விட்டு வயிறு குலுங்கச் சிரித்தால், அதனிலும் நன்று. அடிக்கடி வாய்விட்டுச் சிரிப்பவர்களுக்குத் தலையில் வழுக்கை விழுவதில்லை.

உளவியலார், சிரிப்பை நோயாளிகளுக்குப் பரிந்துரைக்கின்றனர்

'சீருடன் வாழச் சிரியுங்கள்' என்னும் முதுமொழியை இன்றைய உளவியல் ஆய்வுகள் மெய்ப்பிக்கின்றன. கருவி மருத்துவத்தில், சிரிப்புக்கு ஒரு முதலிடம் உண்டு. உடம்பில் இரத்தத்தைச் செலுத்துவது போன்ற நன்மை சிரிப்பால் ஏற்படுகிறது என்று சொல்லலாம். உடம்பு, உள்ளம் இரண்டிற்கும் ஒருங்கே நலம் அளிக்கும் தன்மை கொண்டது. சிரிப்பு மனதில் நிலை கொள்ளும் மகிழ்ச்சி, உடலை நோய்கள் அணுகாதவாறு காத்துக்கொள்ள உதவுகிறது. இவ்வுண்மையை மருத்துவ உலகம் பல நூற்றுண்டுகளாக அறிந்து வைத்துள்ளது. நோயாளிகள் சிரிப்பது அவர்களுக்கு நன்மை. சிரிப்பு இரத்திலுள்ள கொழுப்புச் சத்தின் (கொலஸ்ட்ரால்) அளவை குறைத்து இருதய நோய்க்கு மருந்தாக விளங்குகிறது என்பதை, அண்மையில் சோவியத் அறிவியலார் கண்டறிந்துள்ளனர். மேலும் அவர்கள் 'இரத்த அழுத்த நோய்க்கும் இது ஒரு மருந்து, நகைச்சுவை நாடகங்களுக்குச் சென்று மகிழுங்கள் அல்லது நகைச்சுவை நூல்களைப் படித்து, வாய்விட்டுச் சிரியுங்கள்' என்று கூறுகின்றனர்.

நகைச்சுவை கற்பிக்கும் பள்ளி

நம் நாட்டில் நகைச்சுவை உணர்ச்சி சிறிது சிறிதாகக் குறைந்தே வருகிறது என்று ஒரு கணக்கெடுப்பு காட்டுகிறது. மக்களுக்கு வயதாக ஆக சிரிப்பு குறைந்துகொண்டே போகிறது. இந்த நிலை மாற வேண்டும். மக்களின் சிரிப்பு ஆண்டுக்கு ஆண்டு அதிகமாக வேண்டும். உலகில் சிரிப்பைச் சொல்லிக் கொடுக்க ஒரே பள்ளிக்கூடம் தான் இருக்கிறது. அந்தப் பள்ளி மான்செஸ்டர் நகரில் நடக்கிறது. அங்கே ஆறு வாரங்கள் சிரிப்புப் பாடம் நடத்துகின்றுர்கள். ஆசிரியர் சிரிக்கச் சிரிக்கப் பாடம் சொல்லிக் கொடுக்கிருர்!

நகைச்சுவை உணர்ச்சியில்லாமல் இயல்பான வாழ்வு வாழ முடியாது

நகைச்சுவை உணர்ச்சியற்ற மனிதர்கள் எந்தத் தொழிலையும் வெற்றியுடனே செய்ய இயலாது. இரண்டாயிரம் ஆண்டுகட்கு முன்னர் இவ்வுண்மையை ஒருவர் வலியுறுத்தியுள்ளார். பெரிய பிரச்சனைகளுக்கு சிறந்த முடிவு காண சிரிப்பு உதவுகிறது என்று ரோமானியக் கவிஞர் ஹொரேஸ் கூறியுள்ளார். உலகிலுள்ள மக்கள் அனைவரும், நகைச்சுவை உடையவர்களாயும், அதிகம் சிரிப்பவர்களாயும் இருப்பார்களானல், அநேக மருத்துவ மனைகளையும், சுகாதார நிலைகளையும் மூடவும் நேரலாம். மருத்துவர்கள் அநேகருக்கு வேலை இல்லாமற்போய்விடும். ஏன் பேன்களும் கூட ஒழிந்துவிடும் என்று புகழ் பெற்ற மருத்துவர் ஒருவர் ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் கூறியுள்ளாரென்றல், சிரிப்பின் மாபெரும் ஆற்றலை என்னென்பது!

புகழ்பெற்ற இந்தி எழுத்தாளர் பிரேம் சந்த், சிரிப்பதற்கென்றே ஒரு சங்கத்தைத் துவக்கினர். அதற்குப் பெயர் 'பம்பூகு' பம்பூகு என்றல் 'குலுங்கக் குலுங்கச் சிரிப்பது' என்று பொருள். அந்தச் சங்கத்தின் உறுப்பினர்களுக்கு ஒருவருக்கொருவர் வாய்விட்டுச் சிரித்து மகிழ்வது தவிர, வேறு குறிக்கோள் கிடையாது. மனிதருக்கு நேரும் துன்பதுயரங்களை சிரிப்பதன் மூலம் மறந்து, சீர் செய்துகொள்ளலாம் என்று எண்ணியே, இப்படியொரு விந்தையான சங்கத்தைத் துவக்கினர் போலும் அந்தப் பேராசிரியர்! ஆங்கில நாவலாசிரியர் சார்லஸ்டிக்கன்ஸ், 'நாம் வாழ்க்கையின் பாதையில் மலர்களைத் தூவ முடியாவிட்டால், நமது புன்னகைகளைத் தூவ முடியும். அவற்றை நாம் தூவத்தான் வேண்டும். ஏனெனில் சிரித்து வாழும் வாழ்வு சிறந்த முறையான வாழ்வாகும்' என்று குறிப்பிட்டுள்ளார். எனவே, சிரிக்க அறியாதவர் வாழஅறியாதவரே! எங்கே, இப்பொழுது சற்றே சிரியுங்கள் பார்க்கலாம்.

—நன்றி: நல்வழி

சத்துணவு

* அரிசி உணவு சாப்பிடுபவர்கள், புழுங்கலரிசியையே சாப்பிட முயற்சிக்க வேண்டும். ஏனெனில், புழுங்கலரிசியில் சத்துப் பொருட்கள் மிகுதி. பச்சரிசி சாப்பிடுவோர், நெய் சிறிது சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

* உருளைக் கிழங்கு—வளரும் குழந்தைகட்குரிய எளிய சத்துணவாகும். உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து அந்த நீரை வடிகட்டி அதில் மிளகுத்தூள், உப்பு சிறிது கூட்டி பருகலாம். கிழங்கையும் நெய்யில் வறுத்து உண்ணலாம். வைட்டமின் சத்தும், தாது உப்புக்களும் நிரம்ப, உருளைக் கிழங்கில் உள்ளது.

நூலகம் செல்வோம்! நல்லறிவு பெறுவோம்!!

க. வே.

உடலுக்கு வரும் பல பிணி களுக்கு மருந்தாக அமைவது மூலிகைகள்; அதுபோல் உள் ளத்திற்கு வரும் அறியாமை, பொறுமை போன்ற பல நோய் களுக்கு—மூ லி கை மருந்தாக அமைவது நல்ல நூல்கள். நல்ல நூல்கள், நல்ல நண்பர்கட்குச் சமமாகும். இளமை முதலே நூல் களைப் படிக்கும் பழக்கம் வர வேண்டும். அறிவுக்கும், ஆக்கத் திற்கும், உடலுக்கும் உள்ளத் திற்கும் இதம் தந்து, மேன்மை தரும் பல நூல்களை வாங்கிப் படிக்கலாம்; இயலாதவர்கள், நூலகம் சென்று படிக்கலாம்.

அதிர்ஷ்டவசமாக, நம் தமிழ கத்தில் கடந்த சில ஆண்டு கால மாக, நூலகத்துறையில் பல சீர் திருத்தங்களும், நடைமுறைக் குகந்த முன்னேற்றத் திட்ட முறைகளும் வளர்ந்து வருவது, நல்ல நூல்கள் நாடெங்கும் பரவ வாய்ப்பளித்து வருகிறது.

* புத்தக அறிமுகக் கருத் தரங்கு, * புத்தகக் கண்காட்சி போன்ற நிகழ்ச்சிகள் மூலம் மக்களுக்கும்— நூலகங்களுக்கும். நூல்களுக்கும் — வாசகர்கட்கும் இடையே நெருங்கிய பிணைப் பினை உருவாக்கி வருகிறது.

இத்தகு திட்டங்களை செம்மை யுற தீட்டி நடைமுறைப்படுத்தி வரும், பொது நூலகத் துறை இயக்குநர், நூலக வளர்ச்சிக்காக அரும்பாடுபட்டு வ ரு கி ன் ரு ர். நல்ல நூல்களை, மக்களிடையே அறிமுகப்படுத்த, அரிய திட்டங் களைச் செயலாற்றி, மக்கள், பதிப் பாளர்கள், நூலாசிரியர்களின் நன்மதிப்பையும், பாராட்டுதலை யும் பெற்றுவருவது நூலகத் துறைக்குப் பெருமை சேர்ப்ப தாகும்.

அண்மையில் நூலகத்துறை இயக்குனர் வே. தில்லை நாயகம் அவர்கள், நூலக முன்னேற்றம் பற்றிப் பேசியுள்ள கருத்து, அறிவை வளர்க்கும் பல துறை களைச் சார்ந்த சான்ருேர்கள் சிந்தனைக்குரியதாகும்.

"1974-ம் ஆண்டு முதல் அர சாங்கமே மொத்தமாக மாவட்ட நூலகங்களுக்கு நூல்களை வாங் கிக் கொடுப்பதை ஆரம்பித்தது. இம்முறையில் ஆயிரம் தலைப்பு களில் பதினேழு லட்சம் பிரதி நூல்களைத் தொண்ணூற்று எட்டு லட்ச ரூபாய் கொடுத்து அரசு வாங்கி விநியோகித்துள்ளது.

ஆயிரக்கணக்கான நூல்கள் வெளிவந்தாலும், பெரும்பகுதி ஏறத்தாழ 50 சதவிகிதம் வரை நாவல்களாக உள்ளன. இது

சற்று வருத்தமான விஷயம்தான். இந்நிலை மாறி, விவசாய முன்னேற்றம், தொழில் வளர்ச்சி, சமூக மாற்றம் முதலியவை பற்றியும் நூல்கள் வெளிவரவேண்டும். அறிவியல் நூல்களும் கதை உருவிலே வரலாம்.

அச்சடிக்கும் பிரதிகளில்பெரும் பகுதி நூலகங்களுக்குத்தான் போகிறது. இந்நிலை மாறிப் பள்ளிகளுக்கும் கல்லூரிகளுக்கும் நூல்கள்போகவேண்டும். இதற்கு ஒரே வழி, கல்வி நிலையங்களில் வாரத்துக்கு ஒரு வகுப்பாவது நூலக வகுப்பாக இருக்க வேண்டும். இதற்கு மார்க்குகள் தனியாகக் கொடுக்க வேண்டும். இப்படி சிறுவயதில் படிக்கும் பழக்கம் ஏற்பட்டால்தான் பிற்காலத்தில் அது வளரும். பதிக்கப்பெறும் நூல்களின் எண்ணிக்கையும் பெருகும்.

—திரு வே. தில்லைநாயகம்
பொதுநலத்துறை இயக்குநர்

திரு. வே. தில்லைநாயகம் அவர்கள் திட்டப்படி, தமிழகத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு கல்விச்சாலையும், நூலக உணர்வையும் நூலக அறிவையும் புகட்டும் 'கேந்திரமாக' மாற வேண்டும்.

நூலக உணர்வு பெருகினுல்
நூலக அறிவு வளரும்

அதனுல் நல்ல அறிவு நூல்கள் வெளிவரும். நல்ல அறிவு நூல்கள் நல்ல மக்களை உருவாக்கும்; நாடும், வீடும் நன்னிலை எய்தும் என்பதில் ஐயமில்லை.

நூலகம் செல்வோம்!
நல்லறிவு பெறுவோம்!!

...அறிவு பெற, அமைதி பெற, ஆக்கம் பெற, இன்பம் பெற, உள்ளம் உயர்வு பெற நமக்குத் துணையாக அமைவது புத்தகங்கள்...

புத்தக அறிமுகக் கருத்தரங்கு

தொ. சி. குப்புசாமி, பி. ஏ., டி. எல். எஸ்.
நூலக அலுவலர், கோவை மாவட்டம்.

வாரந்தோறும், ஒவ்வொரு மாவட்டத்திலும் உள்ள மைய நூலகங்களில் 'புத்தக அறிமுகக் கருத்தரங்கு' நடத்தப் படுகிறது. அண்மையில், நம்பியூரில் நடந்த புத்தக அறிமுகக் கருத்தரங்கில், நூலக அறிஞர் திரு தொ. சி. குப்புசாமி அவர்கள் ஆற்றிய உரையிலிருந்து சில கருத்துகள் என்னைக் கவர்ந்தன. அவற்றை வசாகர்களும் படித்துப் பயன் பெற வேண்டுகிறேன். — ஆ.ர்.

மக்களிடையே நூலக உணர்வை உண்டாக்க வேண்டும். நூல்களை அறிமுகப்படுத்த வேண்டும். அறிமுகப்படுத்தி கருத்து வழங்கும் அறிஞர்கள், நூலில் இன்னின்ன கருத்துகள் இடம் பெற்றுள்ளன என்று கூறும்போது வாசகர்கள் நூலினை அறிந்து கொள்ளவும், மேலும் படிக்கத் தூண்டவும் உதவுகிறது எனலாம். நம் நாட்டிலே பொது நல நூலகத் துறையைச் சேர்ந்த நூலகங்கள் இருந்த போதிலும், அவைகள் சரியாகப் பயன்படுத் தப்படாமலேயே வீணாக்கப்படு கின்றன. நூலகத்திற்குவரும் வாச கர்களிலும் புத்தகம் படிப்போர், அவர்களுள் நாலில் ஒரு பங்கு தான் இருப்பார்கள். புத்தகம் படிக்கும் பழக்கம் குறைவாக உள்ளதுதான் இதற்குக்காரணம்.

நமது மண்ணின் மாண்பைப் பற்றி, மரபைப் பற்றி நாம் பெருமையாகப் பேசிக்கொண்டு தான்வருகின்றோம். நம் மண்ணில் தான் இந்து மதம், புத்த மதம், ஜைன மதம் தோன்ற முடிந்தது, பழம் பெருமை வாய்ந்தது நம் நாடு. ஆனால் உலக நாடுகளி டையே, நம் நாடு வளர்ந்து வரும் நாடாகத்தான் குறிக்கப் படுகிறது. பிற நாடுகளுடன் போட்டியிட்டு முன்னேற வேண் டும். காலத்திற்கேற்ப அறிவைப் பெற்றால்தான் நாம் முன்னேறிய வர்கள் ஆவோம். அதற்கு நூலறிவை ஒவ்வொருவரும் பெற வேண்டும்.

முற்காலத்தில் மனிதன் அறிவை வெளிப்படுத்தும் சாத னங்கள் இல்லாத காலத்தில் கல் வெட்டுக்களிலும் ஓலைச்சுவடி களிலும் தன் கருத்தை வெளிப் படுத்தினான். அந்த அடிப்படை யில் தோன்றியதுதான் இன் றைய புத்தகங்கள். நாம் மேலும் மேலும் முன்னேற வேண்டும். உலக நாடுகளின் உச்சத்தில்

இருக்க வேண்டும். நமது மண்ணின் மாண்பை உயர்த்த வேண்டும். நல்ல சமுதாயத்தை உருவாக்க வேண்டும். அதற்கு உதவுவது நல்ல நூல்களே.

நன்மையும் தீமையும் கலந்தவனே மனிதன். தீமை குறைந்து நன்மை மிகும்போது மனிதன் மாண்புடையவன் ஆகின்றான். தீமையே இல்லாதவன் மகாத்மாவாகின்றான். நாம் எந்த நிலையில் இருக்கிறோம் என்பதை உணர வேண்டும். அறியாமையை கெல்லி எறிந்து அறிவை உடைமையாக்க நல்ல நூல்களைப் படிக்க வேண்டும். நிறையப் படிப்பதன்மூலம் மனிதன் மாண்புடையவன் ஆகலாம்.

வசதியுள்ளவர்கள் நிறைய நூல்களை வாங்கிப் படியுங்கள். நண்பர்களுக்குப் பரிசளியுங்கள். படித்துப் பழகிவிட்டால் படிக்காமல் இருக்க முடியாது. படிக்கும் பழக்கத்தை நாம் ஒவ்வொருவரும் கடைப் பிடிக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

மனிதன் வாழ்க்கைப் போராட்டத்தில் சிக்கித் தவிக்கிறான். போராடுகிறான். வாழ்க்கை, போராட்டங்களுக்கு இடையே ஓடிக்கொண்டு இருக்கிறது. மனிதன் அறிவுபெற, அமைதி பெற, ஆக்கம் பெற, உள்ளம் உயர்வு பெற நூல்களின் துணை எவ்வளவு அவசியம் என்று அனுபவித்துப் பார்த்தால்தான் தெரியும், புரியும். ஃ ஃ ஃ

அவரவர் ராசிக்குரிய கற்களை அணிந்தால் நற்பலன் உண்டு என்பது வெகுகாலமாக இருந்து வரும் நம் பிக்கை. அண்மையில் விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியும் இதற்கு இசைவாக இருப்பது நம் முன்னோரின் கூரிய அறிவை நிரூபிக்கிறது.

நல்வாழ்வுக்கு உதவும்

"ரத்தினங்கள்"

—மிஸ்டர் ஹார்டிங்

புதிய ஆண்டு பிறந்ததும், "இது அதிருஷ்டம் தரும் வருஷமா? விலையுயர்ந்த கல் வாங்கினால் அதிர்ஷ்டம் வருமா?...." என்றெல்லாம் பலர் யோசிப்பது வழக்கம்.

ரட்சை, தாயத்து, விலை மதிப்பு வாய்ந்த கற்கள் இவற்றை அணிவதால் செல்வமும், புகழும் கிட்டும் என்ற நம்பிக்கை தொன்று தொட்டு இருந்து வருகிறது. அண்மையில் அதிர்ஷ்டத்துக்கும் இவற்றுக்கும் சம்பந்தம்உண்டா? அது போகட்டும்; 'அதிர்ஷ்டம்' என்ற ஒன்று இருக்கிறதா?

இந்தக் கேள்விகள் மனித இனத்தையே இரு பெருங் கட்சிகளாகப் பிரித்துள்ளன; அதிருஷ்டத்தில் அசையாத நம்பிக்கை கொண்டவர்; அறவே நம்பிக்கை இராதவர். நம்பிக்கையுள்ளவர்களை 'மூடநம்பிக்கையுடையவர்' என்று மற்றவர் கிண்டல் செய்வார்கள். பொதுவாக மருத்துவர்கள், உடற்கூறு வல்லுநர்கள், வானியல்-பௌதிக அறிஞர்கள் இவர்கள் இரண்டாவது கட்சியினர்.

அண்மைக்கால அறிவியல் ஆராய்ச்சிகள் இருதரப்பினரையும் பிரமிக்கச் செய்யும் முடிவுகளைத் தந்துள்ளன. 'மூட நம்பிக்கை' என்று இதுவரை பேசப்பட்டவை அசாதாரணமானவை என்ற மதிப்புக்குரியவையாயிருக்கிறது.

"ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சியும் இயற்கை விதிகளுக்கு உட்பட்டே நடைபெறுகிறது. 'அதிருஷ்டம்' என்று தனியாக ஒன்று கிடையாது."— நம்பிக்கை உள்ளவர்களுக்கு ஆராய்ச்சி முடிவுகள் கூறும் அறிவுரை இது. இதே முடிவுகள் நம்பிக்கையற்றவர்களுக்குக் கூறும் பதில்: "இதோ பாருங்கள், 'மூடநம்

பிக்கை' என்று நீங்கள் வெறுத்து ஒதுக்கும் நிகழ்ச்சிகள் நடை பெறவே செய்கின்றன. 'அறிவியல் எல்லே' என்று நீங்களே வகுத்துள்ள வரம்புக்குள்!''

'கிர்லியன் முறை' என்ற ஆராய்ச்சி, உயிருள்ளவற்றினின்று வெளிப்படும் 'சக்தியின் அமைப்பினை,க் கவனித்தும், புகைப்படம் எடுத்தும் அதிசயமான செய்திகளைத் தந்துள்ளது. இதுவரை மனிதனைக் குழப்பி வந்த பல புதிர்களை-சிடுக்குகளை-இது விடுவித்துள்ளது. உயிருள்ள எதையும்-மனித உடல் உட்பட-அதிக சக்தி வாய்ந்த சூழ்நிலையில் புகைப்படம் எடுத்தால் நம்மை வியப்பில் மூழ்கடிக்கும் உண்மைகள் கிடைக்கின்றன. விந்தையாகச் சுழலும் புள்ளிகளும், பலவண்ண ஒளிப் பிழம்புகளும் உடலினின்று வெளிப்படுவது புலனுகும்;'மனித உடலிலிருந்து வண்ணக்கதிர்கள் வீசுவதை எங்களால் காண முடிகிறது' என்று மனத்தத்துவ நிபுணர்கள் கூறி வருவது உண்மைதான் என்பதை இந்த ஆராய்ச்சி நிருபித்திருக்கிறது.

மனிதனின் 'கை'யைப் பற்றிக் 'கிர்லியன் புகைப்படம்' தரும் செய்திகள் சுவையானவை. மனிதனின் கண்ணுக்குப் புலனுகும் நீலம், ஊதா, இண்டிகோ (நீலி), பச்சை, மஞ்சள், ஆரஞ்சு, சிவப்பு ஆகிய ஏழு நிறங்களும் அவனுடைய கைகளிலிருந்தும் வெளிப்படுகின்றனவாம்.

ஆள்காட்டி விரல் வெளிப்படுத்துவது நீலம்; இந்த விரலேயே 'ஜூபிடரின் (குரு) விரல்' என்பார்கள். கை ரேகை நிபுணர்கள். மோதிர விரல் (சூரியன்) உமிழும் நிறம் சிவப்பு; பாம்பு விரல். அதுதான் நடு விரல்(சனி) ஊதா; சுண்டு விரல் (புதன்) பச்சை; சுகபோகங்களைத்தரும்.(சுக்ரன்) இண்டிகோ அல்லது நீலி; சுண்டு விரலின் கீழ்ப்பகுதி (சந்திரன்) ஆரஞ்சு. கட்டை விரலுக்கும், ஆள்காட்டி விரலுக்கும் இடைப்பட்ட பகுதி (செவ்வாய் மேடு) மஞ்சள்;

'கை'யிலிருந்து சற்றே வான மண்டலம் செல்வோம். கிரகங்களிலிருந்து வெளிப்படும் கதிர்களை ஆராய்ந்ததில் குரு (வியாழன்) பிரதிபலிக்கும் நிறம் நீலம். சூரியன் சிவப்பு, சந்திரன் ஆரஞ்சு, சுக்ரன் இண்டிகோ (நீலி), சனி ஊதா, புதன் பச்சை என்று உணரலாம்.

கையில் நாம் கண்ட நிறங்களுடன் கொஞ்சம் இவற்றை ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள்! என்ன ஆச்சர்யம்! அது மட்டுமில்லை; இந்தக் கிரகங்களின் ராசிகளை, அதாவது நட்சத்திரக் கூட்டங்கள் பற்றிய ஆராய்ச்சியும் இதே முடிவுகளைத் தருகிறது.

உதாரணமாகக் கன்னி ராசி, இந்த ராசியின் அதிபதி புதன், இதன் முக்கிய நட்சத்திரம் வெளிப்படுத்தும் நிறம் பச்சை, புதனின் நிறம் பச்சை. அதே

கிரகம்	ராசி	ஏற்ற கல்	நட்சத்திரக் கூட்டத்தின் நிறம்	ராசிக்கான கல் வெளியிடும் நிறம்
செவ்வாய்	மேஷம் விருச்சிகம்	பவழம் கார்னிலியன்	மஞ்சள்	மஞ்சள்
சுக்ரன்	ரிஷபம் துலாம்	வைரம் ஸிர்கான்	இண்டிகோ (நீலி)	சிண்டிகோ (நீலி)
புதன்	மிதுனம் கன்னி	மரகதம் ஜேட்	பச்சை	பச்சை
சந்திரன்	கடகம்	முத்து	ஆரஞ்சு	ஆரஞ்சு
சூரியன்	சிம்மம்	மாணிக்கம்	சிவப்பு	சிவப்பு
குரு	தனுசு மீனம்	புஷ்பராகம் ஓனிக்ஸ்	நீலம்	நீலம்
சனி	மகரம் கும்பம்	நீலம் ஹெஸ்ஸோனைட்	ஊதா	ஊதா

போல் சிம்ம ராசிக்குரிய (அதிபதி) சூரியன் பிரதிபலிப்பது சிவப்பு. கடகம் (சந்திரன்) ஆரஞ்சு; விருச்சிகம் (செவ்வாய்) மஞ்சள். மிதுனம் மற்றும் கன்னி (புதன்) பச்சை. ரிஷபம், துலாம் (சுக்ரன்) இண்டிகோ அல்லது நீலி; மகரம், கும்பம்(சனி)ஊதா; மீனம், தனுசு (குரு) நீலம்.

விலையுயர்ந்த கற்களுக்கும், கோள்களுக்கும் உள்ளதொடர்பு நம்மில் பலருக்குத் தெரிந்திருக்கலாம். நவரத்னங்களையும் ஒரே மோதிரத்தில் பதித்து அணிந்திருப்பவர்களை நீங்கள் பார்த்திருப்பீர்களே! கொஞ்சம் கல் ஆராய்ச்சிக்கு வருவோம்:

முத்து: இது பார்வைக்கு வெண்ணிறமாகத் தெரியும். 'ஸ்பெக்ட் ரோஸ்கோப்' என்ற கருவியில் ஆரஞ்சு நிறத்தைத் தருகிறது. முத்து கடக ராசிக்கும், அதன் அதிபனுன சந்திரனுக்கும் உரிய கல்; கடகமும், சந்திரனும் வெளிப்படுத்தும் நிறம் ஆரஞ்சு.

அதேபோல் வைரம்; இது சுக்ரனின் கல். வெள்ளையாகப் பார்வைக்குத் தோன்றும்; ஆனுல் ஸ்பெக்ட் ரோஸ்கோப்பில் தரும் (உண்மையான) நிறம் ஊதா.

ஸ்பெக்ட் ரோஸ் கோப்' பின் உதவியின்றியே நம் முன்னேர் கண்டுபிடித்த தொடர்பையும் விஞ்ஞான ஆராய்ச்சி முடிவுகளையும் மேலே கொடுக்கப்பட்டுள்ள அட்டவணை விளக்கும்:

தம் ராசிக்குரிய ரத்தினத்தை அணிபவர் சுகவாழ்வு பெறுவர்

என்று பொதுவாக ஒரு நம்பிக்கை. விஞ்ஞானம், கற்களில் மந்திர சக்தி ஏதுமில்லை என்கிறது; எது எவ்வாருயினும் நிறத்தின் முக்கியத்துவம் பற்றி நம் முன்னேரின் கருத்துக்களை விஞ்ஞானமும் அண்மையில் ஒப்புக் கொண்டிருக்கிறது.

நிறம்–சோதிட சாஸ்திரம், கை ரேகைக் கலை, ரத்தினவியல் இந்த முப்பெருந் துறைகளுக்கும் இணைப்பு அம்சமாக விளங்குகிறது.

"மனித உடலில் ஏழு நிறங்களும் குறிப்பிட்ட ஒரு விகிதத்தில் கலந்துள்ளன; இதில் ஏதேனும் குறைபாடு இருந்தால்தான் நோய் வருகிறது."— 'க்ரோமோ தெரபி' என்ற மருத்துவமுறை தரும் கருத்து இது. நோயைப் போக்க, எந்த நிறத்தின் பங்கு குறைந்துள்ளதோ அதைச் சேர்க்கிருர்கள். சுத்தமான நிறங்களைத் தருவதால் ரத்தினக் கற்களே இதற்குப் பெரிதும் பயன்படுகின்றன. உடலுக்கு வரும் நோய்களுக்கு மட்டுமின்றி, மன நோய்க்கும் அருமருந்துகள் இந்தக் கற்கள்.

யோக தத்துவப்படி, உடல் ஏழு 'சக்கர'ங்களாகப் பிரிக்கப் பட்டுள்ளது. இவற்றை 'சக்தியின் இருப்பிடங்கள்' என்பார்கள். உச்சந்தலை, நெற்றி, தொண்டை, இதயத்தின் மேற்பகுதி, வயிறு, இடுப்பு, முதுகெலும்பின் கீழ்ப்பகுதி—இந்த ஏழு கேந்திரங்களினின்றும் மூண்டெழும் சக்திச் சுழல்களே வானவில்லை யொத்து உடலினின்று வெளிப்படும் ஒளிப்பிழம்புகளாகும். நம் முன்னேர் குறிப்பிட்டுள்ள இந்தப் பகுதிகளினின்று– சக்தி மையங்களிலிருந்து—ஏழு வண்ணங்களும் வெளிப்படுவதைக் 'கிர்லியன் முறை' படம் பிடித்துக் காட்டியுள்ளது. இவை ஏழும் 'எண்டோக்ரின்' சுரப்பிகள் அமைந்துள்ள மையங்களே என்பதை அறியும்போது நம் வியப்பு எல்லை மீறுகிறது!

நம் முன்னேரின் நம்பிக்கைகள் 'வெறும் மூடநம்பிக்கைகள் அல்ல' என்பதை வேறு வழியின்றி ஒப்புக்கொள்ள நேர்ந்துள்ளது.

நிறம் - மனித உடல், கிரகங்கள், தாரகைகள், ரத்தினக்கற்கள் இவையனைத்துக்கும் பொது!

சுழலும் சக்திதான் நிறங்கள் (நம் கண்ணுக்குத் தெரியாத ரேடியோ அலைகளும் இதே மின்காந்த அலைகளின் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவைதாம்). ரேடியோவின் குமிழைத் திருப்பித் தேவையான நிலையத்தை மட்டும் கேட்பது போல் உடலின் ஆரோக்கியம் சீரான நிலையில் இருக்கவும் ஏற்ற நிறங்களைத்தேர்ந்தெடுக்கவேண்டும்.

பழைய கொள்கைகளுக்கும், ருஷியர்களுக்கும் தொடர்பு என்ருல் நம்பமுடியாதது தானே?

எலக்ட்ரான் மைக்ரோஸ்கோப், கிர்லியன் கருவி இவற்றைக் கொண்டு அவர்கள் கண்டறிந்த முடிவு இதுதான் :

"உயிருள்ள அனைத்துக்கும், சாதாரண உடலைத் தவிரச் சக்தியுருவான உடலும் உண்டு."

இந்த 'இரண்டாவது உடலை'- நுட்பமான பொருளை - அழியா வண்ணம் புதுப்பிக்க முடியுமா? முடியும் என்று கண்டுள்ளது விஞ்ஞானம். நீண்ட சுவாசத்தின் மூலம் முடியும். ஜீவ சக்தியைப் புதுப்பித்துக்கொள்ள இந்திய யோகாசன முறை கூறுவதை விஞ்ஞானம் ஆராய்ந்து கூறியுள்ளது; பிராணாயாமத்தின் சிறப்பை வலியுறுத்தியுள்ளது.

ஸெம்யோன் டி. கிர்லியனும், அவருடைய துணைவி வாலன்டினுவும் மனித உடலின் 'ஜோதி'யை உலகுக்குப் படம் பிடித்துக் காட்டிப் பெருந்தொண்டாற்றி யிருக்கிறார்கள். நம்முள், நம்மைச் சுற்றி, ஏன் உயிருள்ள அனைத்திலும் திகழும் ஒளிப் பிழம்பை உணர்த்தியிருக்கிறார்கள் இவர்கள். மனிதன் என்பவன் தசை, ரத்தம், எலும்பு இவற்றாலான வெற்றுப் பொருளல்ல; பிரபஞ்சம் என்ற சிட்டத்தில் பின்னப்பட்ட சக்தி ததும்பும் அழகான வேலைப்பாடு.

"உடலின் மீது ஆதிக்கம் செலுத்தி இயங்க வைக்கும் ஆன்ம சக்தியை - சாராம்சத்தை உணர்ந்தாக வேண்டிய வேளை வந்துவிட்டது" என்றார் டாக்டர் வில்டர்பென்ஃபீல்டு என்ற அறிஞர். பன்னிரண்டே ஆண்டுகளில் அவர் வாக்கு மெய்ப்பிக்கப்பட்டு விட்டது! பூதவுடலைத் தவிர அதனுடன் இயங்கும் மற்றொரு சூட்சும உடலையும் விஞ்ஞான முறைப்படி கண்டுபிடித்து விட்டது கிர்லியன் கோஷ்டி!

மனித இயலின் புதிர்களுக்கு விடை காணும் நாள் வெகு தொலைவில் இல்லை!

—நன்றி: மஞ்சரி.

கர்ப்பிணிகளுக்கு

ஹார்மோன்கள் எனும் சுரப்பிகளை உண்டாக்கும். மருந்துகளை கூடியவரை கர்ப்பிணிகள் உண்ணக் கூடாது. இதனால், தாய்—சேய் ஆகியோரின் உடல் வளர்ச்சி தடைப்பட்டு, ஊனமுற்ற குழந்தைகள் பிறக்கின்றன. மேனாட்டில் சில ஆண்டுகட்கு முன்னர் கண்டு பிடித்த ஆப்வில், 'தாலிடோமைட்' போன்ற மருந்துகளை, கர்ப்பிணிகள் உண்ட காரணத்தால் ஐயாயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட குழந்தைகள் கடுமையான ஊனத்துடன் பிறந்தனவாம். எனவே, கருத்தரித்த மாதர்கள் ஆங்கில மாத்திரைகளை உண்ணாமல் இருப்பார்களாக!

மூலிகை மன்னரின் மருத்துவ மொழிகள்

[ஆசிரியர் அமரர் கண்ணப்பர் அவர்கள், மனம், உடல், நோய், மருத்துவம், ஆகிய] வற்றுக்கு இடையே உள்ள பல்வேறு தொடர்புகளைச் சிந்தித்து, அவ்வப்போது, தன் கட்டுரைகளில் பொருத்தமான இடங்களில் சுவையாக-படிப்போர் சிந்தனையைக்கிளறும் வகையில் விளக்குவார்கள். அவ்வாறு அவர்கள் விளக்கியுள்ள கருத்துக்களை, இனி, ஒவ்வொரு இதழிலும் காணலாம்.]

ஆத்ம சக்தியை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்

உலகம் நாகரீக வளர்ச்சியின் காரணமாக நாசபாதையை நோக்கிப் போய்க்கொண்டிருக்கிறது. முற்கால மனிதர்கள் வாழ்க்கையில் தூய மனதுடன் சேர்ந்த அறிவுடையவர்களாய் விளங்கினர். ஆகவே இயற்கையில் உண்டாகும் எண்ணங்கள் (தயை, அன்பு, கருணை, அஹிம்சை, சத்தியம்,) தனக்கும் தன்னைச் சூழ்ந்துள்ள பலருக்கும், நற்செய்கைகளை உண்டாக்கி அதன் பலனாக நோயற்ற திடதேகத்தையும், தீர்க்காயுசும் பெற்று வாழ்ந்தனர். ஆனால் பிற்காலத்திய சமுதாயத்தில் (தற்காலம்) மனித வாழ்க்கை நேர் எதிரிடையாகிவிட்டது. நல்ல மனம் படைத்தவர்களைக் காணுவது அரிதாகிவிட்டது. ஆத்ம சக்தி தாழ்ந்துவிட்டது. அறிவு மேலோங்கிவிட்டது. வெறும் அறிவைக் கொண்டு ஆராய்ச்சி செய்வதில் நல்ல வைகள் தோன்ருது; நற்பலனும் ஏற்படாது. 2-வது உலக மகாயுத்தத்தில், ஹிரோஷிமாவை உருக்குலைத்த அணுகுண்டு கூட வெறும் அறிவால் ஏற்பட்ட விளைவுதான். **மனம் அற்ற நிலையில் அறிவினல் ஆராய்ச்சி செய்யப்படுவது யாவும் பாழடைந்து படு தோல்வி அடையும் என்பதற்கு மேற்கண்ட உதாரணம் ஒன்றுபோதும்.**

வைத்திய சாஸ்திரத்தினுல் கூட வெறும் அறிவைக் கொண்டு ஆராய்ச்சி செய்து மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் வியாதிகளை அடியோடு விலக்குவதற்கு முயற்சிக்கப்படுகிறது. இந்த போக்கில் ஆங்கில வைத்திய ஆராய்ச்சி செய்துவருவது மிகவும் குறிப்பிடத்தக்கது. அறிவின் ஆராய்ச்சியினுல் புதுப்புது மருந்துகளை உண்டாக்குகிருர்கள். ஆரம்பத்தில் இருந்த மருந்தின் மதிப்பு, புகழ் எல்லாம் வரவர குறைந்து விடுகிறது. பென்சிலின் ஆரம்பகாலத்தில் இருந்த மதிப்பு—புகழ் இப்பொழுது இருக்கிறதா? இப்படி உண்டாக்கிய மருந்து

களால் வியாதியை மனிதர்களுக்கு வராமல் அடியோடு தீர்த்துகட்ட முடிந்ததா? அல்லது வியாதிவந்த மனிதர்களை ஒருவர்கூட இறக்காமல் பிழைக்கவைக்க முடிகிறதா? இல்லையே! அதற்குப் பதிலாக வியாதிகளுக்குப் புதிய புதிய பெயர்களை ஏற்படுத்துகிறார்கள். புதுப்புது மருந்துகளும் புதுப் புது வியாதிகளும் ஏற்பட்டுக்கொண்டே போனால் முடிவுதான் என்ன? மனிதனின் உள் அவயவங்கள் (Internal organs) கெட்ட நடத்தையினால் பாதிக்கப்பட்டு கெடுதல் ஏற்பட்ட ஒரு நோயாளிக்கு சத்திர சிகிச்சை செய்து (operation) எடுத்து விட்டு (Artificial organ) பொருத்தி (மோட்டாரில் உள்ள பழைய சாமானை கழற்றி புதிய சாமானை பொருத்துவதுபோல்) மனிதனை இயக்குகிறார்கள். அம்மாதிரி சிகிச்சை செய்து பிழைக்கப்பட்ட மனிதன் சில காலம் வாழ்வது எப்படி? தான் உண்டு அனுபவியாமலும், பிறர்க்கும் தொல்லையாகவும் நடைப்பிணம் மாதிரி இயற்கைக்கு மாறுபட்டுதான் ஜீவிக் கிறார்கள்.

ஆகவே ஆன்ம சக்தியை (மனதை) அடிப்படையாகக் கொண்டுதான் மனித வாழ்கை முன்னேறுகின்றன என்பதை எடுத்துக் கூறவேண்டியதில்லை.

இவ்வகையில் நோய் வராமல் தடுக்கவும், வந்த நோய் விரைவில் நீங்கவும், மருந்துகளை மட்டுமே நம்பி இராமல்,

நற்சிந்தனை
நல்லொழுக்கம்
நற்செய்கை

ஆகியவற்றைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். தீய புறச் சூழலில் உடல் பாதிக்கப்படுவதுபோல் தீய அகச் சூழலால் உள்ளம் பாதிக்கப்பட்டு அதனாலும் நோய்கள் வளரும்.

தீய அகப்புறச் சூழல்களை விலக்க ஆத்ம சக்தியை வளர்த்துக் கொண்டு, இயற்கையான மருந்துகளை ஏற்க வேண்டும். தியானம், பிரார்த்தனை, யாத்திரை வழிபாடு, ஆகியவை ஆத்ம சக்தியை வளர்க்கும்.

மூலிகைகள் போன்ற இயற்கை மருந்துகள் உடல் சக்தியை வளர்க்கும்.

நோயாளி, மருத்துவன் இருவரும், ஆத்மசக்தியை வளர்த் துக்கொள்வதன் மூலம் எளிதில் நோயை விரட்டலாம். ஃ ஃ

சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி

நவீன ஆய்வில் மூலிகைகள்

டாக்டர் (திருமதி) லலிதா காமேசுவரன், பிஎச்.டி.
ச. கோபாலகிருஷ்ணன், எம்.எஸ்ஸி.
தனஞ்செயன், எம்.எஸ்ஸி.

4. மூலிகைகளை இரசாயனப் பரிசோதனைக்குட்படுத்தும் முன்னர் அவற்றை உலர வைப்பதினாலும், மிக நுண்ணிய பொடியாக்குவதாலும், கிருமிகளால் தாக்கப்படுவதாலும் அவற்றிலுள்ள 'சக்திப் பொருட்கள், சேதமடையக்கூடும்.

5. மூலிகைகளிலுள்ள 'சக்திப் பொருள்களின்' அளவு அம் மூலிகை விளையும் இடம், தாதுப் பொருட்கள், மண்ணின் வளம், சீதோஷ்ண நிலை, சேகரிக்கப்பட்ட காலம் (கோடை, மழை, பனி) முதலியவற்றினைப் பொருத்ததாகும். இதனுல் பற்பல சிக்கல்கள் உண்டாகும். விஞ்ஞானப் பரிசோதனை முடிவுகளை வெளியிடும் பொழுது ஒவ்வொரு நிபுணரும் மூலிகை சேகரிக்கப்பட்ட காலம், இடம், சீதோஷ்ண நிலை ஆகியவற்றைக் குறிப்பிடுவது மிகவும் அவசியமாகும்.

6. தாவர-இரசாயன முறைகளில் மூலிகைகளிலிருந்து பிரித்தெடுக்கப்பட்ட பொருள்களை நேரடியாக நோயாளிக்குக் கொடுத்துப் பரிசோதனை செய்வது அபாயத்தினை விளைவிக்கும். எனவே ஒரு பொருளின் விஷத் தன்மையினையும், நோய் தீர்க்கும் குணத்தினையும் அறிய எலி, நாய், குரங்கு போன்ற பிராணிகளில் சோதனை செய்வது வழக்கம்.

பகுதி 2

(தொகுப்பு. க. வேங்கடேசன்)

நவீன ஆய்வில், மூலிகைகள் எவ்வாறெல்லாம் ஆராயப்படுகின்றன என்பதை இதுவரை கண்டோம். இனி அண்மைக் காலத்தில் சில தீவிர நோய்களுக்குப் பயனுகும் சில மூலிகைகளைப் பற்றிய நவீன ஆராய்ச்சி முடிவுகளை, மருத்துவச் செய்திகள் அவ்வப்போது வெளியிட்டுள்ளன. அவற்றில் சிலவற்றைக் காண்போம்.

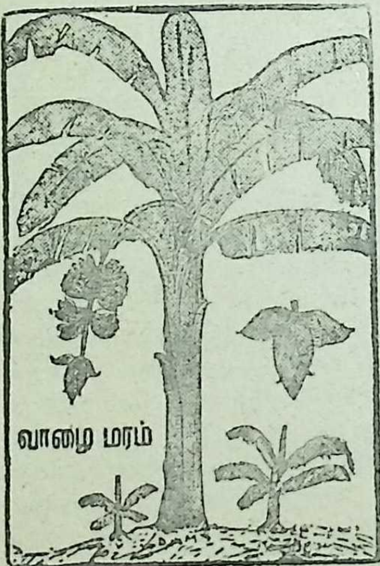
R. N. சோப்ரா, K. M. நட்கர்ணி போன்ற நவீன ஆய்வாளர்கள், மூலிகைகளைப் பற்றிய நவீன ஆய்வுச் செய்திகளைத் தொகுத்து, 'The Medicinal plants of India' எனும் நூலில் பலவற்றை வெளியிட்டுள்ளனர்.

பின்வரும் பக்கங்களில் மருத்துவப் பயன் தரும் முக்கியமான சில மூலிகைகளைப் பற்றிய சித்த மருத்துவப்பாடல்களை தொகுத்து அளிக்கப்பட்டுள்ளது. நவீன ஆய்வில், இவைகளைப் பற்றிய மருந்தியல் ஆய்வு பல நோய்களுக்கு மருந்தாகும் தன்மையைப் புலப்படுத்தும். இவைகளை நவீன ஆய்வில் உட்படுத்தி, நம்

நாட்டு மூலிகைகளின் மருத்துவ மாண்பினை உலகறியச் செய்ய வேண்டும்

கருத் தடைக்கு வாழைப் பழ விதை

புதுடெல்லியில் உள்ள அகில இந்திய மருத்துவ விஞ்ஞானக் கழகம் கருத்தடை ஆராய்ச்சிக்காக, வாழைப் பழ வித்தினை விலங்குகட்குக் கொடுத்துச் சோதித்ததில் கருத்தடை உண்டாகியதாக அறிவித்துள்ளது.

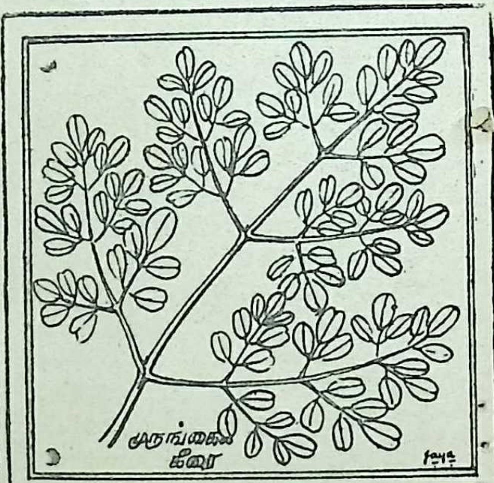


வாழைப் பழம் கருத்தடைக்குரிய சாதனம் என்பதை, வள்ளலாரின், திருவருட்பாவில் 'ஔடதங்கள்' எனும் தலைப்பில் குறிப்பிடப் பட்டிருப்பதை ஈண்டு ஒப்பு நோக்கலாம்.

இரத்த அழுத்த நோய்க்கு

அ. 'கின்செஸஸ்' எனும் மூலிகையின் வேர், இரத்த அழுத்த நோய்க்குக் கைகண்ட மருந்தாகிறது. கொரியாவிலும், சிங்கப்பூரிலும் அதிகமாக கிடைக்கும் இதன் வேரினைக் கஷாயம் போட்டுக் குடித்துவர 'பிளட் பிரஷர்' தன்னிலைக்கு வருவதாக அண்மைக் காலச் செய்திகள் குறிப்பிடுகின்றன.

ஆ. 'Hyper Tension' எனும் குருதிக் கொதிப்பு நோய்க்கு, நம் நாட்டு மூலிகைக் கீரையான, முருங்கைக் கீரை, நல் மருந்தாகிறது. இதன் இலைச் சாற்றினை 1 அவுன்ஸ் வீதம் பருகிவர அந்

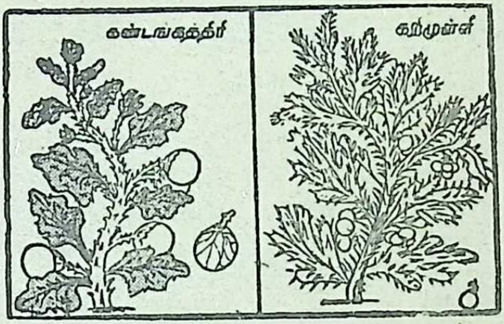


நோய் தணிவதாக அறிக்கை கூறுகிறது.

கருத்தடைக்குக் கண்டங்கத்திரி விதை

ராஜ்கோட்டில் உள்ள சௌராஷ்டிரா பல்கலைக் கழகத்தைச் சேர்ந்த மருத்துவ ஆய்வாளர் ஒருவர், 'கண்டங்கத்திரி'

என்ற மூலிகையின் விதை கருத் தடைக்கு நூறு சதவீதம் நற் பலனை அளிப்பதாக அறிவித் துள்ளார். கண்டங்கத்திரி என் பது நம்நாட்டு மூலிகை இனத்



தில் தூதுவளை போன்ற இனத் தைச் சார்ந்ததாகும்.

புற்று நோய்க்குச் சேராங் கொட்டை

நம் நாட்டு மருத்துவர்கள் சாதாரணமாகப் பயன்படுத்தி வரும் 'சேராங் கொட்டை', புற்று நோய்க் கிருமிகளை அழிக்கும் ஆற்றலுடையதாக அறிவியல் சோதனையில் கண்டுபிடித்துள் ளார்கள். புற்று நோயினைக் கட்டுப்படுத்தி நோயாளிக்கு நிவாரணம் அளிப்பதிலும், அவர் கள் வாழ்நாளை நீடிப்பதிலும், சேராங்கொட்டை மிகுந்த பயன் அளிப்பதாக, Dr. Ved, எனும் ஆய்வாளர் அறிவித்துள்ளார்.

பக்கவாத நோய்த் தடுப்புக்குப் பச்சை வெங்காயம்

கிருமிகளைக் கொல்லவும், இரத்த சுத்திக்கும் நம் நாட்டு மருத்துவர்கள் பயன்படுத்தும், பச்சை வெங்காயம், பக்கவாத நோயைத் தடுக்கக் கூடியது என்று, கிங்ஜார்ஜ் மருத்துவக் கல்லூரியின் நரம்பியல் பிரிவு ஆய்வாளர்கள் அறிவித் துள்ளனர். பச்சை வெங் காயத்தைத் தாராளமாக நிறைய சாப்பிடுவதன் மூலம் பக்கவாத நோய் வராமல் தடுக்கலாம். அத்துடன் உடலின் இரத்த ஓட்டத்தினை நல்ல நிலையில் வைத் திருக்கவும் வெங்காயம் உதவுகிறதாம்.

இதய நோய்க்குப் பட்டாணி

இளம் வயது முதல் பச்சை பட்டாணியை உண்டுவர, இதய வலி ஏற்படாது Heart attack எனும் கொடிய நோய் வராது தடுக்கலாம் என்று ஆக்ரா மருத் துவக் கல்லூரி மருத்துவப் பேரா சிரியர் K. S. மாத்தூர் தன் ஆய் வில் கண்டுபிடித்துள்ளார்.

சிறுநீரகப் புண்களுக்குப் பப்பாளிப் பழம்

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் சிறுநீரகத்தில் ஏற்பட்ட ரணத் தினை, பப்பாளிப் பழத்தினைக் கொண்டு, மேற்பூச்சாகப் பூசி ஆற்றுவித்தார்களாம், இலண்ட னில் உள்ள மருந்து ஆய்வாளர் கள். எனவே புண் இரணங்களை ஆற்றும் குணம் பப்பாளிக்குண்டு என்று அறிவித்துள்ளனர் ஆய் வாளர்கள். (தொடரும்)

சித்தர்கள் வரலாறு பற்றிய தொடர் கட்டுரை :

சித்தர்களில் சிலர்

2. பூண்டிச்சாமியார்

டாக்டர் இரா. மாணிக்கவாசகம்

சென்னை, பச்சையப்பன் கல்லூரியில் வரலாற்றுத்துறையில் துணைப்பேராசிரியராகப் பணியாற்றிக்கொண்டிருக்கும் நண்பர் திரு. அரங்கசாமி அவர்களிடம் ஒரு நாள் பூண்டிமகான் பற்றிப் பேசிக்கொண்டிருந்தேன்.

'நீங்க திருவேங்கடத்தைப் பேட்டி காணுங்களேன்—அவர் தான் அந்த ஊர் எம். எல். ஏ.' என்ருர்.

'அவர் அரசியல் வாதியாயிற்றே'... சற்று தயக்கத்துடன் இழுத்தேன்.

'ஒன்றும் தப்பே இல்லீங்க.... பூண்டிமகானிடம் எம். எல். ஏ.-வுக்கு அளவுகடந்த பக்தியுண்டு என்பது ஊர் அறிந்த விஷயம். இதிலே ஒளிவுமறைவு இல்லீங்க. அவங்களும் சந்தோஷப்படுவாங்க' என்று சொல்லிக்கொண்டே உடனடியாகத் தொலைபேசியை எடுத்து எம், எல். ஏ. விடுதிக்குப் போன் செய்தார். பேட்டிக்காக நாளும், நேரமும் வாங்கிக்கொடுத்தார்.

21-8-79 அன்று மதியம் 2-30 மணிக்கு என்னை வரச்சொல்லியிருந்தார். நான் அரை மணி நேரம்தான் பேட்டிக்கான நேரம் கேட்டிருந்தேன். ஆனல் அவர் அறையில் இருந்து வெளியே வரும்போது மாலைமணி 5-15.

நெப்போலியன் தூங்குவதற்கென்று நேரம் ஒதுக்கிகொள்ள மாட்டானும். குதிரையில்போகும் போதே தூங்குவானும். இப்படி ஒரு செய்தியை கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். இதன் உண்மையைப் பற்றி ஆராய்ந்ததில்லை.

இதுபோலத்தான் பொதுவாக எல்லாப் பொதுநல ஊழியர்களுக்கும் உண்ண, உறங்க நேர ஒழுங்கு இருக்காது. பொதுத் தொண்டு என்று வந்துவிட்டாலே அனைவர்க்கும் இந்த நிலைதான்.

எம்.எல்.ஏ. தொகுதிச் சுற்றுப் பயணம் செய்துவிட்டு அன்று தான் சென்னைக்கு வந்திருந்தார். அடுத்தநாள் வெளியூர் நிகழ்ச்சி வேறு. தங்கியிருக்கும் இரண்டு நாட்களிலும் பல அலுவல்கள்.

இவற்றுக்கு மத்தியில் என்னுடன் சுமார் மூன்று மணிநேரம் கழித்தார் என்பது உண்மையில் பெரிய விஷயம் தானே!

சிறப்பு எனக்கு அன்று. எடுத்துக்கொண்ட பொருள் அப்படி!

திரு. திருவேங்கடம் அவர்கள் கலசபாக்கம் தொகுதியைச்சேர்ந்த தி.மு.க. எம். எல். ஏ. சுமார் 45 வயது மதிக்கத்தக்கத் தோற்றம். இலேசான சுருள் முடியுடன் சற்று வழுக்கை விழுந்த தலை. அரசியல் வாதிகளுக்கே உரிய கூரிய பார்வையுடைய கண்கள்; ஆன்மீகத் தொடர்பு காரணமாகத் தெளிந்த பார்வை; மிக நீண்ட தொண்டினுல் பழுத்த அனுபவத்தைத் தேக்கிய வட்டமான முகம். என்னை வரவேற்ற போது தும்பைப்பூ போன்ற வெண்மையானமல்வேட்டியுடன் கைவைத்த பனியனும் அணிந்திருந்தார்.

ஏற்கனவே சொல்லியிருந்ததால் நேரடியாகவே விஷயத்தில் இறங்கிவிட்டார்.

'1948-49 ஆம் வருடம் இருக்கும். நான் ஆருவதோ ஏழாவதோ படித்துக்கொண்டிருந்ததாக ஞாபகம். அப்போதிருந்தே சுவாமிகள் பழக்கம். அப்போதெல்லாம் நல்லா கொழு கொழு என்றிருப்பார். கன்னங்கரேல் என்று உடம்பு. காடாவில் கை வைத்த பனியன் சிலசமயம் அணிந்திருப்பார். அரை நிக்கர் தான்போட்டிருப்பார். சில சமயம் மொட்டையாகத் தோற்றமளிப்பார். சிலசமயம் தாடியுடன் காட்சியளிப்பார். ஒரேயிடத்தில் எந்தக்காலத்திலேயும் அவர் இருந்ததில்லீங்க. கோயில், பஜார்-இப்படிச்சுத்திகிட்டு இருப்பார். ஏறக்குறைய முப்பது வருஷமாக நான் அவரைப் பார்த்துக்கொண்டிருக்கிறேன். யாரிடமும் அவர் சென்று ஒன்றும் கேட்டதில்லை. ஆரம்பகாலங்களில் உண்பதற்குக்கூட ஒன்றும் இல்லாமல் பல நாட்கள் இருந்ததுண்டு. தானே வலிய வந்து யாரேனும் ஏதேனும் தருவார்களேயானுல் உண்டு. இல்லையானுல் இல்லை. இப்படித்தான் இருந்தாருங்க அப்புறம் எப்படியெப்படியோ'........

என் சிந்தனை சற்று சிதறத் தொடங்கியது. பட்டினத்தார் கூட அப்படித்தான்; திருவண்ணுமலை கோயில் வாசலில் உட்கார்ந்தாராம்.

'இருக்கு மிடந்தேடி
  யென்பசிக்கே யன்னம்
உருக்கமுடன் கொண்டு வந்தா
  லுண்பேன்—பெருக்க
அழைத்தாலும் போகே
  னரனேயென் றேக
மிளைத்தாலும் போகே னினியே.'

'உண்மையான அன்புடன் நான் இருக்கும் இடம்தேடி யாரேனும் உணவு கொண்டுவந்தால்தான் உண்பேன். அல்லாமல் உண

வுக்காக நானுக யார் வீடும் செல்லமாட்டேன். யாரேனும் அழைத்தாலும் செல்லமாட்டேன்; பலநாட்கள் உணவில்லாமல் உடம்பு இளைத்தாலும் போகமாட்டேன்' என்பது பட்டினத்தாரின் பாடல்கருத்து. சுவாமிகளும் அப்படித்தான் இருந்தாரோ? பெரும்பாலும் உண்மையான துறவிகள் எல்லாம் அப்படித்தான் இருப்பார்களோ? சித்தத்தைச் சிவன்பாலே வைத்தவர்களும் உணவு முதலியன பற்றிய சிந்தையே எழாதே. இதைத்தானே குதம்பைச் சித்தர் பாடுகிருர்.

'மாங்காய்ப் பாலுண்டு
மலேமேலிருப் போர்க்கு
தேங்காய் பாலேதுக்கடி
—குதம்பாய்
தேங்காய் பாலேதுக்கடி'

மா, காயப்பால் எனப்பிரித்துப் பொருள் கொள்ள வேண்டிய சொல் இது. மா என்ற எழுத்துக்குச் சுமார் 40 பொருள்கள் உண்டு. (பக். 397 மதுரைத் தமிழ்ப் பேரகராதி— இ. மா. கோபாலகிருஷ்ணக்கோன் வெளியிட்டது. 1956) இவற்றில் இந்த இடத்திற்குப் பொருந்துவது மேன்மை மிக்க என்பதாகும். காயம் என்பது இந்த உடம்பைக் குறிக்கும். காயமே இது பொய்யடா! எனவரும் தொடர் உண்டல்லவா? பால் என்பது கறவாப்பால், காய்ச்சாப்பால் எனச் சித்தர்கள் குறிக்கும் மதியமுதைக் குறிக்கும். எனவே மா + காயம் + பால் என்பது யோக அமுரிதாரணையைக் குறிப்பதாகும். இதற்கும் மாங்காய்க்கும் சம்பந்தமில்லே.

எங்கெங்கோ ஓடிக்கொண்டிருந்த என் சிந்தனையை மெல்ல அழைத்துவந்து நிறுத்தி எம். எல். ஏ. வைப் பின்தொடரச் சொன்னேன்.

'என்னைப் பொருத்தவரையில் அவரை மதிப்பதற்குக் காரணம் இரண்டுதாங்க. ஒன்று, அவர் எந்தக்காலத்திலும் திருநீறுதான் இடனும் அல்லது நாமம்தான் போடணும், இந்தக் கோயிலுக்குத்தான் போகணும், இப்படியிப்படியெல்லாம் இருக்கணும் என்று என்றைக்குமே—யாருக்குமே உபதேசம்செய்ததுஇல்லே. இரண்டாவது, அவர் எந்தக்

காலத்திலேயும் எந்த வித்தைகளையும் செய்ததில்லை. சிலர் செய்வதுபோல வியக்கத்தக்க செய்துகூட்டம்கூட்டிக்கொண்டதில்லை. குழந்தை மாதிரியே இறுதிவரை—இறுதிவரை இருந்தார். பேருக்காகவும் புகழுக்காக அவர் அலைந்தது இல்லை. அலைந்ததாக யாரும் சொல்ல முடியாது. மாருக பேரும் புகழும் அவரை நாடிவந்து சூழ்ந்து கொண்டபோது, அவர் நினைத்திருப்பாரானுல் மிகமிக வசதியான வாழ்க்கையை அனுபவித்திருக்கலாம்.

இங்கு அவர் நிறுத்தினுர்.

இறுதிவரை என்ற சொல்லை இரண்டுமுறை சொல்லியதைக் கவனித்தேன். பேருக்காகவும் புகழுக்காகவும், செல்வத்திற்காகவும், செல்வாக்குக்காகவும் எத்தனை பேர் காவியுடையணிந்தவர்கள் இருக்கிருர்கள்? எனக்குத்தெரியும். இது ஒரு குற்றம் இல்லை என்பதும்உண்மைதான். இறைவன் படைப்பில் அனைவரும் நல்லவர்தாம் அவரவர் தாங்கி வந்த வேடம் அப்படி! அவ்வளவுதான்! ''பெரியோரை வியத்தலும் இலமே, சிறியோரை இகழ்தலும் இலமே'' எனக் கணியன் பூங்குன்றன் என்ற புலவன் இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே கூறியுள்ளானே!

எம்.எல்.ஏ. பேச்சை நிறுத்திய உடன் — தணை ஒரு சிறு வட்டம் போட்டு வந்தது.

'உங்களுடைய தனிப்பட்ட கொள்கையும், நீங்கள் சார்ந்திருக்கின்ற அரசியல் கொள்கையும் முரண்உடையதாக நினைக்கவில்லையா?' ஒரு சிறிய கேள்வியைக்கேட்டுப் பெரிய பதிலை எதிர்பார்த்தேன்.

'இதென்ன இவ்வளவுபெரிய கேள்விகேட்டுவிட்டீங்க'எனச் சொல்லிக்கொண்டே தொடர்ந்தார்.' தமிழகத்தைப் பொருத்தவரையில் எந்தக்கட்சித் தலைவரும்—பெரியார் உட்பட—தெய்வமே இல்லை என்று எந்தக் காலத்திலேயும் சொன்னதில்லை. கடவுள் சம்பந்தமான கற்பனை—கடவுள் பெயரைச் சொல்லிக்கொண்டு செய்கின்ற செயல்கள்........

அவர் தொடர்ந்து பேசிக்கொண்டே போனுர். அசந்து போனேன். இவ்வளவு தெளிந்த அறிவுடன் இருக்கிருரே!

'நான் அவரை ஏதோ தெய்வம், அல்லது தெய்வத்தின் அவதாரம் என்று எப்போதும் யாரிடமும் சொன்னதில்லை—நினைத்ததும் இல்லை. மனிதர்களில் உத்தமர் அவ்வளவுதான். எந்தக் காலத்திலேயும், யாராலும் எந்தக்குற்றச்சாட்டுக்கும், திறனுய்வுக்கும் ஆளாகாதவர். இப்போது இருக்கும் சிலரைப் பற்றிப் பலர் பலவிதமாகப் பேசிக்கொள்கிருர்களே! ஒவ்வொரு சாமியாரைப் பற்றியும் தூற்றிப் பேசு

பவர்களும் இருக்கிருர்கள் இல்லையா? இந்த நிலை எந்தக்காலத்திலும் சுவாமிகளுக்கு வந்ததில்லை. ஆகவேதான் எனக்கு அவரிடத்தில்பக்தி. பக்தி என்று சொல்வதைக்காட்டிலும் ஈடுபாடு என்று சொல்வது பொருந்தும்!

எனக்குப் பெற்ருேர்கள் இல்லை ஒவ்வொருபிறந்தநாளின்போதும் சுவாமிகளிடம் போவேன். அவரை வணங்கி அவரிடம் ஆசி பெறுவேன். அவ்வளவுதான். ஆசி பெறும்போது இன்றைக்கு எனக்குப் பிறந்தநாள் என்று சொன்னதில்லை — இன்று வரை சொன்னதில்லை. என்னைவாழ்த்துதற்கு மூத்தவர்கள் இல்லை. ஒரு பெரியவர்—மக்களால் மதிக்கப்படுபவர்—அவரிடம் சென்று ஆசிபெறுவது எப்படி தப்பாகும்?

வேகமான பேச்சாக இருந்தது. விவேகம் நிறைந்த பேச்சாகவும் இருந்தது. நெகிழ்ச்சி கலந்திருந்ததையும் உணர முடிந்தது.

''நான் எம்.எல்.ஏ. ஆவதன் முன்னர் கலசபாக்கம் யூனியன் சேர்மனுக இருந்தேன். யூனியன் தேர்தலின் போதும், பொதுத் தேர்தலின் போதும் நாமினேஷன் பைல் செய்வதன் முன்னர் சுவாமிகளிடம் சென்று ஆசிபெற்று வந்தேன். ஆனுல் 'சாமி தேர்தலில் நான் ஜெயிக்கணும் என்று ஆசீர்வாதம் செய்ய வேணும்' என்ருே, அல்லது 'ஜெயிப்பேனு தோற்பேனு' என்று சொல்லுங்கள் என்ருே கேட்டதில்லை. எல்லாருக்கும் சொல்லும் ஒரே வார்த்தையாகிய—'நல்லது' என்பதைத்தான் எனக்கும் சொல்லுவர். எல்லாருக்கும் செய்வதைப் போலத்தான் திருநீறை எடுத்து எனது நெற்றியில் இடுவார். வாரியார் சுவாமிகள் போன்ற சமயத் தொண்டு செய்கின்றவர்களும், மிக உயர்ந்த அரசுப்பணியாற்றுகின்றவர்களும் அவரை வணங்கிவந்தனரே. மற்றவர்கள் அவரைப்பார்த்த கோணம் எப்படியோ? நான் பார்த்த கோணமே வேறு. என்னைக் காட்டிலும் வயது மூத்தவர்—தூய நெஞ்சுடையவர்—யாருக்கும் எந்தக்காலத்திலும் தீங்கு நினைக்காதவர் — எந்தக்குற்றமும் செய்யாதவர்—யாருடைய வாயிலும் விழுந்து எழாத நல்லவர்''— இப்படித்தான் நான் அவரைப் பார்த்தேன்.

(தொடரும்)

சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி

விஷஜந்துக்களும் மூலிகைகளும்

— அமரர் மூலிகை மன்னர் —
ஆ. இரா. கண்ணப்பர்

எலி

சர்வ சாதாரணமாகத் தேளுக் கடுத்தபடி எலிகள் வீடுகளில் அதிகமாக வாழ்ந்து வருகின்றன. எலிகள், மனிதர்களுக்குப் பல நோய்கள் வருவதற்குக் காரண மாகின்றன. அது மட்டுமா? வீட்டிலுள்ள பண்டங்களை யெல் லாம் நாசம் செய்து மலம், மூத்தி ரங்களைப் பெய்து சர்வநாசம் செய்து வருவது எல்லோருக்கும் தெரிந்த ஒன்றே. எனவே எலி களைச் சேரவொட்டாமல் தடுக்க யாதொரு பண்டமும் அவை களுக்குக் கிடைக்காமற் செய்து, வீட்டைத் துப்புரவு செய்தலே சிறந்த வழி. எலிக்கடி விஷத் தால் இரைப்பை, காசம், பெரு விரணம், சிலசமயம் குட்ட நோய் களும் கூட சம்பவிப்பதுண்டு. குறிப்பாக பெருச்சாளி கடி விடத் தால் ஆஸ்துமா என்ற இரைப்பு நோய் பரம்பரையாகவே குருதி யில் ஊறி நோய் சந்ததிகளுக்கும் தொடர்ந்து வரும்.

எனவே எலிகளிடமிருந்து நம்மை பாதுகாத்துக் கொள்வது அவசியமாகும். சுண்டெலி முதல் பெருச்சாளி வரை பதினெட்டு வகைகள் சொல்லப்படுகிறது. இதை சமஸ்கிருதத்தில் 1. கிருஷ் ணம், 2. அரிதம், 3. கஷாயதந் தம், 4. புண்டரம், 5. உந்துரு, 6. சமனம், 7. பலினி, 8. சிகுரம், 9. அருணம், 10. கோகிலம், 11. கபிலம், 12. கபோதம், 13. இரா சலனம், 14. சபலம், 15. சுவே தம், 16. இலாவசம், 17. குனகம் 18. அரிதம் என்பதாகக் குறிப் பிடுவர்.

இதைச் சித்தர்கள் கீழ்க்கண்ட வாறு குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

''எலிக்குலம் பதினெண்வகை—
அவைகளை இயம்புகிறே
னெவர்க்கும் நயம்பெறவே
வலிக்குங்கத் திரிமணியின்—
செம்முக்கண் வள்ளி குறட்டைக்
கருங் காற்றலையன்
வட செந்தலை மூர்த்தி—செவ்வெலி
விங்கெலி உலர்ப்பெலி
தூங்கெலியும் புடையெலி

இறைப்பெலியும்—செங்கண்ணன்
புள்ளி கரடன்குறுங்
காலெலியும் நற்செலியி
ரொன்பதும்—கடித்திட்டு
நாணுளு மேவிடந்
தானேறினுல்''

1. கத்திரி, 2. மணியன், 3. செம்மூக்கன், 4. வள்ளி, 5. குறட்டை, 6. கருங்கால் தலையன் 7. விடவெலி, 8. செந்தலைமுத்தி. 9. செவ்வெலி, 10. வீங்கெலி, 11. உலர்ப்பெலி, 12. தூங்கெலி 13. புடையெலி, 14. இரைப் பெலி, 15. செங்கண்ணன், 16. புள்ளி, 17. கரடன், 18. குறுங்கா லெலி ஆகிய 18 வகையென தமிழ்ச் சித்தர்களின் கருத் தாகும். இது எங்ஙனமாயினும் தொகையில் ஒன்றுபட்டு உள்ள படியால் எலி கடிவிடமும் கருத் தூன்றில் ஒற்றுமையாகும். இஃதன்றி 1. வெள்ளெலி, 2. காட்டெலி, 3. மோட்டெலி, 4. போரெலி, 5. காரெலி, 6. சோடெலி, 7. சுண்டெலி, 8. சிணயெலி ஆகிய இந்த கணக் கில் வராத எலிகளும் உண்டு.

எலிக்கடியின் குணம்

எலிகடித்தால் உடல் நடுக்கத் துடன் அதிக சூட்டுடன் சுரம் காய்தல், ஆயாசம், சுரம் விட்டு விட்டு வருதல், சுரம் விட்ட வுடன் சிலந்தி கடித்தால் வரும் கொப்புளம் போன்று வருதல், தலைகனத்தல் மூட்டுக்களில் வலித்தல், அவைகளில் வீக்கம் காணுதல் போன்றவை ஏற்படும். இக்கடியை ஆரம்ப முதலிலேயே தகுந்த மருத்துவம் செய்து விஷத்தை முறிக்காவிடில் நாள் ஆக ஆக இருமல், இரைப்பு, சயரோகம், எலிகடித்த இடத்தில் ரணம், தொண்டையில் எலியின் குரல் போன்று குர்-குர் என்ற சத்தத்தையும் உண்டுபண்ணும். இந்த நோய் உடலில் நன்ருக ஆழ்ந்து வியாபித்து விட்டால் பல சிக்கல்கள் நோய்களை உண் டாக்கி உடல் இளைத்து, தேகம் கருமைநிறமாகி, புத்தி பேதலித்து மரணம் சம்பவிப்பதும் உண்டு. எலி கடிபட்டவர்கள் ஐந்தாண்டு முதல் இருபது ஆண்டுக்குள் இந்த எலிக்கடி விஷம் மனித உடலை அழித்திடும்.

எலியின் மயிர்களில் சில சம யங்களிலொரு விதமான கிருமி களுண்டாகி அவற்ருல் மனிதர் களுக்கு'பிளேக்'என்னும் மகமாரி நோய் விளைவதுண்டு. இவை கள் முதலில் அவ்வெலியைக் கொன்று பின்பு அதனின்றும் மனிதர்களைப் பீடிக்கும் இந் நோயினுல் தேகத்திலுள்ள நெறி கள் எல்லாம் வீங்கி அதிக சுரம் உண்டாகிச் சில வேளைகளில் நுரையிரலைப் பற்றிப் பல நோய் களை உண்டாக்கிஅதி விரைவில் தீங்கை விளைவிக்கும். இதைத் தடுக்க இறந்த எலிகளை ஜாக்கிர தையாக சீக்கிரமாக அப்புறப் படுத்துதல் அவசியமாகும்.

எலிக்கடிக்கு மருந்து

வன்மை மரைத் தோலை வாடவுலர்த்திப் பொடியாக்கி
எண்ணெய் நறுநெய்யுடன் கூட்டி இறங்கப் பத்து நாட்கள் விழுங்கப்
புன்மை எலியின் கடிபட்ட பொருமல் மிக்க வழலைபோய்
நன்மை செய்து உடம்பெல்லாம் நச்சமிர்த மாயிடுமே
காப்பிய வெலிகடித்துத் தலைகனத்து உடல் எங்கும்
கொப்புளமாகத் தோன்றிற் குறும்புரு வெச்சத்தோடே
எப்பெரும் பட்டைத் தோலிலையுலர்த்திப் பிசைந்து செய்ய
மெய்ப்பொடியாக்கி நெய்யில் விழுங்கிவிட விடமும் தீரும்
மூத்திரைவா கனவன் சொன்ன மூடிகம் பதினெட்டாலும்
ஏத முற்றவர் கடங்கட் கினியதோர் மருந்து சொன்னே
மாதலாற் கொன்றை சூடுஞ் சங்கரனவன் முன்னு
ராதன மணியை யாப்பாலரைத்து நெய்யருந்தனன்றே
திப்பிலி மிளகினேடு செறிபுங்கு மகிழ்வோர் கூட்டித்
தப்பிலா வமுதவல்லியிலையிவை சரியாய்க்கொண்டே
ஒப்பிலாக் கன்னிச் சாற்றிலரைத்துத் துண்டை விழுங்க
மெய்ப்படி எலிகடித்த வீக்கமுந்தானே போகும் [தீரும்
ஆளிருக்கக் குழிக்கல் லதனேடே
தாளமரைத்துத் தானெரு பாண்டத்தில்
முளமூடிக் கடத்தில் விறகிட்டு
நாளும் புகைக்க எலிகடி நாசமே.

எலி கடிகளுக்கு சிகிச்சை

கோவை இலையை அரைத்து ஒரு நெல்லி அளவு பசுவின் மோர் கலந்து வெறும் வயிற்றில் உண்டால் எலிக்கடி விஷத்துக் கேற்றபடி 1 வாரம் முதல் 15 நாள் வரை சாப்பிட வேண்டும். இந்த இலையை உலர்த்திப் பொடி செய்தும் நெய்யில் கலந்து சாப்பிடலாம். எலிக்கடியின் வீக்கம், அழற்சி, வலிகள் நீங்கி விஷம் முறியும்.

எலிக்கடி விஷத்தால் உடலெங்கும் கொப்புளங்கள் எழும்பி தலைப்பளுவு உண்டானல் தவிட்டுப் புருவின் எச்சத்துடன் பெருமரப்பட்டை அதன் இலை இவைகளை உலர்த்தி இடித்துப் பொடியாக்கி புளியங்கொட்டை நெய்யுடன் குழைத்து காலை, மாலை சாப்பிட்டால் தீரும்.

எல்லா விதமான எலிக்கடி விஷமும், நஞ்சுக் குணமும் குறிகளும் முறிக்க இம்முறை மகத்தானது. உத்திராக்ஷக் காயை பசுவின் பாலில் அரைத்து நெய்யில் கலந்து சுண்டைக் காய்

அளவு உள்ளுக்குக் கொடுக்க விஷம் முறிந்து போகும்.

சீந்தில் கொடி இலை, புங்கம் வேர், மிளகு, திப்பிலி, மகிழவேர் இவைகளை ஒரு சமமாக எடுத்து சோற்றுக் கற்றுழை சாற்றால் அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு சாப்பிட்டு வர எலிக்கடி விஷங்கள் மாறி விடும்.

தாளகத்தைத் தூளாக அரைத்து ஒரு மண் சாணக்கையில் வைத்து மேலே ஒரு சாணக்கையை மூடி அதன் மேல் ஒரு துவாரம் செய்து வைத்து எரித்தால் அந்தத் துவாரம் வழியே புகை வரும். அந்தப் புகையை எலிக்கடி விஷத்தால் துன்புறுவோர் புகைக்க விஷம் யாவும் அறவே விலகும்.

வேறு முறை

"ஊமத்தம் விறகு கொணர்ந்—
திடித்ததை ஒரு பாண்டதினில்
வைத்தொரு கிடங்கில்
நேமித் ததனை யிருத்திச்—
கழுத்தின் கீழ் நீடுகுழி
வாய்மறைய மூடியிட்டுப்
பக்கத்தில் நாள்வழிபோல்—
பறித்தந்தப் பாண்டத்தின்
கீழனல் மூண்டிடச் செய்து
தொக்கினிற் புகைத்திடவே—
எலிவிடம் கக்கிவியர் வுடனே
கழிந்திடுமே" (சி-சூ-)

பாவட்டைத் தழையும் அதன் பட்டையும் சம அளவாக எடுத்து உலர்த்தித் தூளாக்கிகொட்டைப் பாக்களவு நெய்யுடன் குழைத்துண்ண எலிக்கடியாலுண்டாகும் உடம்பு பாரித்தல், வீங்கல், கொப்புளம், தலைபாரம் யாவும் நீங்கிச் சுகம் காணும்.

பலாசு இலை அல்லது பட்டையை பச்சையாக எடுத்து அரைத்து எலுமிச்சங்காய் அளவு வெண்ணெயில் உண்ண எலிக்கடியால் உண்டாகும் இரைப்பு, ஈளை இருமல், காசம் நீங்கும்.

இளம் அழிஞ்சில் பட்டையை அரைத்து எலுமிச்சங்காயளவு கொடுத்தால் சகல எலிக்கடி விஷமும் தீரும்.

அவுரி அல்லது அமுக்கரா வேரை அரைத்து புளியங்கொட்டையளவு காலை, மாலை பசும் பாலில் ஒரு வாரம் கலந்து உண்ணத் தீரும்.

தலைக் கனத்தல், தடித்து வீங்கல், தலைவலி, நமைச்சல் ஆகியவை உண்டாகும், எலிக்கடி விஷங்களுக்குஇரும்பைக் காய்ச்சி எலுமிச்சம்பழச் சாற்றில் தோய்த்து அந்த சாற்றை ஒரு வாரம் கால் அவுன்ஸ் வீதம் சாப்பிட்டால் தீரும்.

வாதமடக்கி, சரக்கொன்றை, நிலவாகை, பாலை இவைகளின் சாறும் வெள்ளெருக்கன் பாலும் சமமாக சேர்த்து ஒரு படி கரிசலாங்கண்ணி, நல்லெண்ணையும் சேர்ந்தது ஒருபடி இவைகளை அடுப்பேற்றிக் காய்ச்சிச் சாறு சுண்டி வரும் போது சிவதை

வேர்ச்சூரணம் 1 பலம் சேர்த்து பதமாகக் காய்ச்சி வடித்துக் கொண்டு, காலை, மாலை ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் சாப்பிட்டு பத்தியமுடனிருக்க எலிக்கடி விஷங்கள் பூண்டோடு ஒழியும்.

கொடிவேலி (நீலநிறம்) வேர்ப் பட்டையை புளியங் கொட்டை யளவு வெள்ளாட்டுப் பாலில் அரைத்துக் கொடுக்க எலிக்கடி விஷம் போகும்.

வெள்ளைப்பூண்டு, வசம்பு, மிளகு, புங்கம்பட்டை முதலிய வற்றை எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் அரைத்து நெல்லிக்காயளவு கொடுக்க நாள் பட்டுப்போன எலிவிஷம் தீரும்.

கருவேலம் பட்டை, கொட்டை பாக்கு, சுக்கு, மிளகு இவைகளை வகைக்கு கால் பலம் சேர்த்து கற்ருழை சாற்றில் அரைத்து நெல்லிக் காயளவு சாப்பிட்டு புளியமரத்தின் பட்டைகளைச் சுட்டு உண்ணத் தீரும். உப்பில் லாத பால் சாதம் பத்திய மாகும்.

எலிக்கடி தடிப்பு வீங்கல் தீர புங்கம் பட்டையை எருமை மோரில் கலந்து சாப்பிட அல்லது மாமரப்பட்டையை உலர்த்தி இடித்து நெய்யுடன் சாப்பிட அல்லது மாதுளை விதை அரைத்து பாலில் கலக்கி சாப்பிட குணமாகும்.

பழங்காலப் புதுமையான சிகிச்சை

எலிக்கடியுண்டவருக்கு நல் லெண்ணெய் ஸ்நானத்தின் போது இந்தச் சிகிச்சை செய் வார்களாம்! அதாவது முருங்கை இலை, முருங்கைப்பூ ஆகியவை களை அரைப்பலம் வீதம் எடுத்து உச்சாடனம் செய்த ஒரு சேவல் கோழியை அறுத்து அந்த இரத் தத்தில் ஊறவைத்து அரைத்து மூன்று உருண்டைகளாகச் செய்து ஒன்று எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டபோது வாயில் போட்டுத் தண்ணீர் கொடுப்பார்களாம். பிறகுதலைக்கு நீர் கொட்டும் சமயம் போட்டு விட மூன்ருவது உருண்டையை ஸ்நானம் ஆனவுடன் காலுக்குப் புத்தம் புதிய செருப்பு போட்டு வைத்திருந்து எட்டு நாள் வரை காரம், உப்பு, புளி நீக்கி ஆகா ரம் கொடுத்து 10-ம் நாள் பத் தியம் முறிப்பார்களாம். இந்த முறை தற்கால சிகிச்சையில் ஒருவரும் செய்வதாகத் தெரிய வில்லை.

சகல எலிக்கடி விடங்களுக்கும் அப்ரக பற்பம் சிறப்புடையதாக கருதப்படுகிறது. எலி வகை களில் மூஞ்சுறு எலிகடி விடத் திற்கு அப்ரக பற்பத்தை இலைக் கள்ளி பால் அனுபானத்திலும் பெருச்சாளி கடிவிடங்களுக்கு மலை வேப்பிலைச் சாற்றின் அனு பானத்திலும் கொடுப்பது பழக்த் க்த்தில் உள்ளது. (தொடரும்)

"தாய்ப்பாலின் மகத்துவம்"

— டி. எல். சுப்பிரமணியன் —

"குழல்இனிது யாழ்இனிது என்பர்தம் மக்கள்
மழலைச்சொல் கேளா தவர்."

என்ற குறளுக்கேற்ப குழந்தை தெய்வீகம் பொருந்தியது. குழந்தையின் வாக்கு அமுத வாக்கு இத்தகைய போற்றுதற்குரிய குழந்தைக்குத் தரும் 'தாய்ப் பாலும்' மகத்துவம் நிறைந்த தெனில் மிகையாது.

ஜீவராசிகள் அனைத்தும் தாம் பெற்ற குழந்தையைத் தாமே பாலூட்டிக் காப்பாற்றவேண்டு மென்னும் ஆணைப்படி கடவுள் தாய்க்கு, 'பாலூட்டும் உறுப்பு கள்' (Breasts) கொடுத்திருக் கிறார்.

தற்காலத்திலிதை, அறிந்தோ, அறியாமலோ இந்த உறுப்பு களின் அமைப்பு தங்கள் தேக வனப்பை அதிகப்படுத்துவதற் காகவே அமைந்துள்ளன என்ற தவறான கருத்தை அநேக சகோ தரிகளும், தாய்மார்களும் கொண் டுள்ளனர். இது நம்நாட்டுப் பண்புக்கு முற்றிலும் மாறினது. நீண்டகால மேல்நாட்டுப் பழக்க வழக்கங்களில் உள்ள மோகம் மேல்நாட்டாரின் நாகரீகங்களில் உள்ள விசேஷ பற்றுதல் இவை களே நம் சகோதரிகளின் கருத்து வேற்றுமைக்கு முக்கிய காரணம்.

மேலும் செயற்கை முறை களால் தங்களை வனப்பு மிகுந் தவர்களாகக் காணும்படி மேல் நாட்டவர்கள் செய்துகொள்கின் றனர். மார்பகம் (Breasts) மார் புக்கூடு (Chest) இவைகளை இறுகக் கட்டும்படியான உடை களாலும் (Tight fitting GAR-MENTS) தன்னை இளமையாக வைத்துக்கொள்வதாக நினைத் துக்கொண்டு தங்களையே ஏமாற் றிக் கொள்கிறார்கள்.

குழந்தைக்குப் பால் ஊட்டு வதற்காக மார்பகமானது கருவுற் றிருக்கும் இறுதி மாதங்களிலிருந் தே—அதாவது 7-வது மாதம் முதல் பருத்துக் கொண்டே சென்று,குழந்தை பிறந்தவுடனே அதற்குத் தேவையான ஆகாரம் தயாரிக்கத் தயாராகின்றன.

பாலூட்டும் காலங்கள் முழுவ தும் இவை பருத்து இருப்பது தான் இயல்பு இதனை விரும்பாத தாய்மார்கள், குழந்தை பிறந்த வுடனேயே, இவ்வுறுப்புகள் வேலை செய்யாதபடி இறுகக் கட்டியும், மருந்துகளாலும் தடை செய்து கட்டுப்படுத்திவிடுகிறார் கள். இது குழந்தைக்கு அவர்

கள் செய்யும் எத்தகைய பாதகம் என்பதை அவர்கள் உணருவ தில்லை. இப்படிச் செய்ததினுல் தங்கள் அழகை அழியவிடாமல் தானே காப்பாற்றிக் கொள்வ தாகவும் நம்பி ஏமாறுகிருர்கள்.

தாயிடமிருந்தே, குழந்தைக் குத் தேவையான பால் அணைத் தும் கிடைத்திட வகைசெய்ய வேண்டும். அதனுல் அத்தாய்க் கும், சேய்க்கும் விவரிக்க இய லாத எத்தனையோ இன்பங்களும் நன்மைகளும் உண்டாக இருக் கிறது என்பதை இளந்தாய்மார் கள் நன்கு மனத்திலிருத்தவேண் டிய உண்மையாகும்.

குழந்தைக்குத் தாயின் பால் குறைந்தது 5 மாதம் வரையி லாவது கொடுக்கவேண்டும். தாயின் பாலிலுள்ள எல்லா ஜீவ சத்துக்களும்(Proximate Dietetic Principles) தாதுப்பொருட் களும், வைட்டமின்களும், 5 மாதம் பூராவாக வளர்ந்த, அதா வது சுமார் 1 பவுண்டு எடை யுள்ள ஒரு குழந்தையை அந்தக் காலம் வரையில் வளர்க்கச் சக்தி வாய்ந்தது.

குழந்தைக்கு வயது 5 மாதம் முடிவடையும் வரை வேறெந்த ஆகாரங்களையும்விட, தாயின் பாலினுல் மட்டுமே வளர்க்க முடி யும். தாய்ப்பால் மட்டுமே அந்தக் குழந்தையை வளர்க்கும் சக்தி யைப் பெற்றிருக்கிறது.

6-வது மாதம் பிறந்தவுடன் குழந்தை திடீரென்று வளர்ச்சி அடைவதாலும், அந்தக் குழந் தையின் அங்கங்கள் அதிகப் படியான வேலைகள் செய்ய முற் படுவதாலும், குழந்தையின் உள் உறுப்புகளும், மூளை, நரம்பாசய மும், புலும்பும், தசைகளும் வலு வுடன் வளர்ந்திட அதிகப்படி யான உணவும், சத்துப்பொருட் களும் தேவைப்படுகிறது.

குழந்தைக்கு ஒருவருட காலத் திற்கேனும் தாய்ப்பால்கொடுத்து வர, தாய் தன் குழந்தைக்குச் செய்யும் கடமை நிறைவுறுகிறது. இது தற்கால பெண்டிற்கான தன்மைக்கு புறம்பான செய்கை யென்று கூறுதற்கு 'நா' கூசு கின்றது.

மேலும் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் நேரங்களில் தாய் மனத் தூய்மையோடும் தன் செல்லக் குழந்தை தன் பாலுக் காக காத்திருக்கின்றது என்ற கணிப்புடனும் குழந்தையை எடுத்துப்பால் ஊட்டுதலவசியம்,

மனமானது வேறுபட்டு, அல் லல் பட்டு கோபத்துடனேனும் அன்றி ஆத்திரத்துடனுமிருக் கின்ற நேரங்களில் கடமைக்காக பால் கொடுப்பமேயானுல் அதன் பலன் நாம் விரும்பக்கூடியதாக இருக்காது. மன அதிர்ச்சி, கோபம், ஆத்திரம் ஆகியவற்ருல் தாய்க்குப் பால் சுரக்கும் உணர்வு குறைந்து விடுகிறது என்கின்றனர் தற்கால விஞ்ஞானியர்.

நாகரிகத்தின் சந்தேகம்

தாய்ப்பாலை குழந்தைக்கு ஊட்டுவதனால் ஸ்தனங்கள் தொய்ந்து அழகும், ஆரோக்கிய பால் சுரப்பது தடைபடுகிறது. ஆதலால் குழந்தை திருப்தி அடையாமல் குழந்தை கத்த நேரிடுகிறது.

குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்க வேண்டிய காலம்வரின், தன் வேலைகளை முடித்துக் கொண்டு சாவகாசமான இடத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டு பால்கொடுக்க வேண்டும். தன் பக்கத்தில் குழந்தையை படுக்கவைத்தும் பால் கொடுக்கும் வழக்கம் முற்றிலும் தவருன பழக்கமாகும்.

குழந்தைக்குத் தேவையான பால் கொடுத்து முடியும்வரை இடையில் எழுந்திருந்து குழந்தையின் ஆகாரத்தைப் பாதியில் நிறுத்தலாகாது. இச்செய்கையால் குழந்தையின் நரம்பாசயங்களுக்கு அந்தத்தாய் எத்தகைய பாதகம் இழைக்கின்ருளென்று உணருதலவசியம்.

குழந்தையின் முழு ஆகாரத்தையும் ஒரு மார்பிலிருந்தே கொடுப்பதைக் காட்டிலும் இருப்க்கங்களிலும் நிரவி கொடுப்பது நல்லது. இதனுல் குழந்தையும் எளிதில் ஒவ்வொரு மார்பிலிருந்தும் தன் உணவை இழுத்துக் கொள்வதோடு, தாய்க்கும் அனுவசியமான வேதனைகளும் குறையும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

கிராமங்களில் சில தாய்மார்களுக்கு இரண்டு குழந்தைகளுக்குத் திருப்தியாக பால் கொடுக்கக் கூடிய அளவுக்கு அவர்களுக்கு பால் வளம் இருக்கிறது. ஆனுல் பல செல்வச் சீமாட்டிகளுக்குப் பால்வளமே இருப்பதில்லை. இதற்குக் காரணம் அவர்களின் செல்வ நிலையல்ல. தாய்மார்கள் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தின் சத்தைப் பொருத்தே பால்வளம் பெருகுகிறது என்ற நினைப்பும் அடிபட்டுவிடுகிறது.''

பால் வளம் இல்லாத தாய்மார்கள் புட்டிப்பாலையும் கண்ட கண்ட வைட்டமின் மாத்திரைகளையும் குழந்தைக்கு எவ்வளவு தான் அக்கறையுடன் கவனித்தாலும் இவையெல்லாம் தாய்ப்பாலுக்கு ஈடாகாதென திட்டவட்டமாகக் கூறலாம்.''

"தாய்ப்பாலுக்கு இவ்வுலகத்தில் உள்ள எந்தவகை உணவுப் பொருட்களைச் சேர்த்தக் கலவையும் ஈடாக அமையாது."

'சீம்பால்'

குழந்தை பிறந்த 3 நாட்களில் தாய்க்குச் சிறிது அளவில் பால் சுரக்கும். இது மஞ்சள் நிறத்துடனிருக்கும். இதனை சீம்பால் என்று கூறுவர்.

குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தை இது கெடுக்குமென்ற தவருன காரணத்தினுல் இந்தப் பாலை குழந்தைக்கு ஊட்டாமல்

பிழிந்து வெளியேற்றி விட்டுவிடுகின்றனர்.

குழந்தையானது 9மா தங்களும் அதிகமாக கர்ப்பவாசம் செய்து வந்ததால் அதன் வயிற்றிலும் தொண்டையிலும் குடலிலும் சளி அடைத்துக்கொண்டிருக்கும் இளந்தாயின் பாலை 3 நாட்கள் குடிப்பதனுல் குழந்தையின் வாய் தொண்டை வயிறு குடல் முதலியன சுத்தமாகிவிடும். அதன் பிறகு தாய்க்கும் நல்ல முறையில் பால் சுரக்கும்.

முதல் மூன்று நாட்கள் குழந்தைக்குக் கொடுக்காமலிருந்தால், தாய்க்குப் பால் சுரக்கும் உணர்வு குறைந்துவிடுகிறது என்கின்றனர் தற்கால விஞ்ஞானியர்.

'குழந்தை பால் குடிப்பதனுல் தாயின் உடலுக்கு நன்மையே ஏற்படுகிறது'

குழந்தை பால் குடிக்கத் தொடங்கியதிலிருந்து பெண்ணின் தேக முழுவதிலும் ஓர் அற்புதம் நிகழ்கிறது. குழந்தை பால் குடிக்கும் பொழுது பெண்ணின் தேகத்திலுள்ள இரத்தம் வேகமாக மார்பகத்தை நோக்கிப் பாய்கிறது.

குழந்தை பால் குடித்துக் கொண்டே வருவதனுல் குழந்தைப் பேற்றின் பொழுது விரிந்திருக்கும் கருப்பையானது சுருங்கத்தொடங்குகிறது. எனவே மார்பகத்திற்கும் கருப்பைக்கும் தொடர்புள்ளதென்று நம்பலாம்.

மனுேதத்துவ ரீதியில் குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பதனுல் தாயின் மனம் ஓர் வகையில் திருப்தியை ஏற்படுத்துகிறது.

தாய்ப் பாலூட்டாத தாய்மார்களுக்கு ஸ்தனத்திலுள்ள பால் சேகரிகள் இயங்குவதில்லை. அதன் பயனுக கருப்பையும் பழைய நிலையை விரைவில் அடைவதில்லை.

குழந்தை வயிற்றில் வளரும் பொழுதே தாய் வழக்கத்திற்கு அதிகமான சத்துணவை உண்ண வேண்டும். தாய்க்கு ஊறுகின்ற இரத்தத்தில் ஒரு பகுதி கருவுக்கு அளிக்கவேண்டியுள்ளதால் தாயின் உணவு அதிகமாகத்தான் வேண்டும்.

கிராமப்புறங்களில் உள்ளவர்கள் கேழ்வரகுகூழ், தோசை முதலியவைகளை முக்கியமான உணவாகக் கொள்கின்றனர். கேழ்வரகில் நல்ல சத்துக்கள் உள்ளன.

கீரை வகைகளையும், கூழையும் அதிகமாக கர்ப்பிணிகள் உண்ண வேண்டும். பட்டினியால் வாடும் கர்ப்பிணிகள் எவ்வாறு திடமான குழந்தைகளைப் பெற்றெடுக்க இயலும்? பட்டினி என்பது கர்ப்பிணியையும், கருவில் வளரும் குழந்தையையும் பெரிதும் பாதிக்கவல்லது என்பதை எல்லோரும் அறிந்திருத்தல் அவசியம்.

இனி பால் சுரப்பதற்குச் சில சித்த வைத்திய முறைகளைக் காணலாம்:

1. கீழா நெல்லி வேரை அரைத்துப் பசும்பாலில் கலந்து 4 நாள்குடித்துவர பால் சுரக்கும்.

2. ஆலம் விழுதின் துளிரையும், ஆலின் விதையையும் அரைத்துப் பசும்பாலில் கலந்து உட்கொள்ள பால் சுரக்கும்.

3. வாரம் 3 நாளைக்கு முருங்கைக் கீரையை உணவுடன் உட்கொள்ள தாய்ப்பால் வேண்டிய அளவு சுரக்கும்.

4. பச்சைக் கோரைக்கிழங்கு எடுத்தரைத்து தங்கள் மார்புகளில் பற்றிட்டுக்கொள்ள தாய்ப்பால் சுரக்கும்.

5. வேண்டியளவு வெற்றிலையை எடுத்துத் தணலில் வாட்டி ஸ்தனங்களின் மீது கட்டிக் கொள்ள தாய்ப்பால் சுரக்கும்.

6. காலையில் ஒரு ஆழாக்கு பசும்பாலில் இரண்டு பாதாம் பருப்பை அரைத்து போதிய கற்கண்டுத்தூள் சேர்த்து மூன்று நாட்கள் சாப்பிட பால்வளம் அதிகரிக்கும்.

முடிவாகத் தாய்ப்பால் ஊட்டும் காலத்தில் கர்ப்பம் தரிப்பது வெகுவாகக் குறைகிறது என்ற நம் நாட்டுக் கருத்தைத் தற்கால விஞ்ஞானியரும் அறிவுறுத்துகின்றனர். பாலூட்டுவது இயற்கைமுறை குடும்பக்கட்டுப்பாடாகும். ∴

மனதை நல்வழிக்கு ஆற்றுப்படுத்தும், ஔவையின் எளிய கருத்துக்களை அருமையான, சுவையான, இந்தச் சிறுகதை மூலம் விளக்குகின்றார், உயர்திரு. மு. பெருமாள் அவர்கள்.

உ

முருகா

நல்ல மனமுண்டாம்

2

"வாக்குண்டாம் நல்லமன முண்டாம் மாமலராள்
நோக்குண்டாம் மேனிநுடங்காது—பூக்கொண்டு
துப்பார் திருமேனி தும்பிக்கையான் பாதம்
தப்பாமற் சார்வார் தமக்கு." —ஔவையார்

குணசேகரனும் கோடீஸ்வரனும்

குன்றம் என்னும் ஊரில் குணசேகரன் என்பவன் கொடிய வறுமையான குடும்பத்தில் பிறந்து கொடுந் துன்பத்தில் வாழ்ந்து கொண்டிருந்தான். பணமில்லை என்ற குறையும், கவலையும் இல்லாத நல்ல பண்பாடுடையவன். காலையில் எழுந்து கடன்களை முடித்து கணபதி பூஜையை அவசரமாக முடித்துவிட்டு கஞ்சி பருகிவிட்டு கால்நடையாக விரைந்து ஓடுவான் கடைக்கு. அடுத்த ஊர் கோடீஸ்வரரான கோபு செட்டி கடையில் கணக்கு எழுதும் வேலை.

கோடீஸ்வரர் கோபு செட்டி கோபத்தின் சின்னமாவார். 'என்னய்யா! வரவர காலை ஏழு மணிக்கு வர ஆரம்பித்துவிட்டாய்! நாளை முதல் ஆறு மணிக்கு வந்தால்தான் வேலை. இல்லையானால் வேலைக்கு வர வேண்டாம். காலை ஏழு மணிக்கு மாப்பிள்ளை மாதிரி வருகின்றாய். இரவு எப்ப பத்து மணியாகுமோ என்று கடியாரத்தைப் பார்த்துக் கொண்டே வேலையை அறை குறையாகவிட்டு எழுந்து ஓடப் பார்க்கின்றாய்! வாங்கர சம்பளம் முப்பதும் ஜீரணமாகவேண்டாம்! தண்ட வேலை. தண்ட சம்பளம். உம்! முன்னால்பட்ட கடனய்யா உமக்கு' என்று தினம் சிடு சிடு என்று சீறி உறுமுவார் செட்டியார்.

பாவம்! குணசேகரன் வறுமையின் கொடுமை தாங்கமுடியாமல்

விட்டால் வேறு வகையில்லையே! என்று ஏச்சுப் பேச்சுகளை எண்ணிப் பாராமல் பயந்த சுபாவத்தோடு பணி செய்துவந்தான்.

எவ்வளவோ முயன்றும் காலை 6-30 மணிக்குத்தான் வர முடிந்தது. செட்டியாரும் வாயில் வந்தபடி பேசி வைது விரட்டுவாரேயன்றி. இவனைத் தவிர வேறு எவனும் வந்து இந்த குறைந்த சம்பளத்துக்கு வேலை செய்யமாட்டான் என்ற எண்ணத்தினை தனக்குள் எண்ணிக்கொண்டிருந்தார். விரட்டிப் பேசினுல்தான் வேலைவாங்க முடியும் என்னும் குருட்டுக் கொள்கை செட்டியார்க்கு.

செட்டியார் பிள்ளைகள் இருவரும் சிக்கனமறியாதச் செலவாளிகள். கோடிக் கணக்கில் பணம் குவிந்துகிடந்தும் கொடுக்க மனம் வராதவர். கொடுத்தால் பணம் குறைந்துவிடுமாம். எனவே எவர் வந்து தானதருமம் கேட்டாலும் ஏதேனும் சாக்குப்போக்குச் சொல்லிசல்லிக் காசும் கொடுக்காமல் அனுப்பிவிடுவார்.

ஒரு நாள் காலை 10 மணி. ஊர் விநாயகர் சதுர்த்தி விழா அன்பர்கள் வந்து 'செட்டியாரே! நம் ஊர் வரசித்தி விநாயகர் கோயிலில் விநாயகசதுர்த்தி விழா சிறப்பாக நடத்தத் திட்டமிட்டுள்ளோம். ஊரிலே தாங்கள்தானே பெரிய கோடீஸ்வர பிரபு. தாராளமாக நன்கொடை கொடுங்கள். புண்ணியமும் புகழும் விநாயகப் பெருமான் அருளால் பெருகி வரும்.'

'ஏனய்யா! உங்களுக்கு வேறு வேலையில்லையா! விநாயகர் வந்து உங்களை விழா நடத்துமாறு கேட்டாரா என்ன? அவர் பாட்டுக்குக் கோயிலில் கல்லாகச் சிலையாக நல்லாகத்தானே அமைதியாகவுள்ளார்! அவர் பெயரைச் சொல்லி பிழைக்கப் பார்க்கின்றீர்களா? காலணு கூடத் தரமாட்டேன் போங்கள் வெளியில் விநாயகராம், விழாவாம்' என்று விரட்டினுர் செட்டியார்.

இதனை யெல்லாம் கேட்டுக்கொண்டிருந்த குணசேகரன் மனம் கொடிய வேதனைப்பட்டது. செட்டியாருக்குச் சீரழிவு காலம் சீக்கிரம் வரப்போகின்றது என்று மனம் வெந்து நொந்தான். மாலையில் அரிசி வாங்க வைத்திருந்த ஒரே ரூபாயையும் உடனே எடுத்து விழா அன்பர்களிடம் கொடுத்துவிட்டு விநாயகப் பெருமான் விழாவை நன்ருக நடத்துங்கள் என்று வாழ்த்தி வணங்கி வழியனுப்பினுன்.

உடனே மூத்த மகன் உத்தண்டிவந்து 'அப்பா பத்து ஆயிரம் ரூபாய் கொடுங்கள். குதிரைப் பந்தயத்துக்குப் போக வேண்டும். அவசரம்; உம் பணம் கொடுங்கள் எடுங்கள்' என்று துரிதப்படுத்தினுன். 'என்னு பத்தாயிரம் பணமா! அடபாவி மகனே! எனக்கு உயிரே போய்

விடும் போடா கொடுக்கவே முடியாது' என்று கூறினர் செட்டியார். 'செத்தால்தான் சாவேன். பணங்காக்கும் பூதமே!' என்று என்று அவரிடமிருந்த பெட்டி சாவியைப் பிடுங்கிக்கொண்டு போய் இருபது ஆயிரமாகப் பணத்தை எடுத்துக்கொண்டு போய்விட்டான்.

அடபாவிப் பயலே! ஐயோ! ஐயோ! என்று வாயிலும் வயிற்றிலும் அடித்துக்கொண்டு அலறினர் அங்கலாய்த்தார்.

இளைய பிள்ளை இளையாண்டி வந்து 'அப்பா ஒரு லட்சம் பணம் கொடுங்கள். ஒரு சினிமா நட்சத்திரத்தை இன்று ரெஜிஸ்டர் (மாரியேஜ்) கலியாணம் செய்ய நிச்சயித்துவிட்டேன். நேரமாகிவிட்டது எடுத்து கொடுங்கள்' பணத்தை என்று அவசரப்படுத்தினன்.

இருக்கின்ற இரண்டு மகன்களும் இப்படி நாசகாரர்களாகிவிட்டிர்கள். என் பாவமா இது! என்று தன் தலையில் அடித்துக்கொண்டு மேலும் மேலும் அலறினர்.

நீயாகக் கொடுக்கமாட்டாய். நானகை எடுத்துக்கொள்கிறேன் என்று சென்று பெட்டியைத் திறந்து மூன்று லட்சமாக எடுத்துச் சென்றுவிட்டான் இளைய மகன்.

ஐயோ! கோடிக் கணக்கில் சேர்த்துக் குவித்து வைத்திருந்தேனே! தருமத்துக்குக் கொடுத்தால் குறைந்துவிடுமே என்று கருதி சேர்த்து வைத்தேனே! அட ஊதாரிப் பயல்களே! என்று ஒப்பாரி வைத்தார். உடனே! ஏனய்யா! கணக்குப்பிள்ளை! நீயாவது ஏன் அவர்களைப் பணம் எடுக்கவிடாமல் தடுக்கவில்லை? பார்த்துக் கொண்டிருந்தாயே! பாவி! நீ நல்லாயிருப்பாயா? என்று கோபித்துக்கொண்டார்.

வெளியாராக யிருந்தால் தடுத்திருப்பேன். பணத்துக்குரிய உங்கள் சொந்த பிள்ளைகளாயிற்றே இருவரும். நான் அவர்களைத் தடுக்க முடியுமா? தடுத்

பித்த மயக்கம் நீங்க

அதிகமாக காபி, டீ, பருகுவோர்க்கு அடிக்கடி பித்தம் சேர்ந்து மயக்கம் உண்டாகும். வாரம் 2முறை கீழ்க்கண்ட முறைப்படி. தைலம் தயாரித்து முழுகிவர, பித்த மயக்கம் நீங்கும்

நற்சீரகம் 50 கிராம் வாங்கி நல்லெண்ணெய் 1 லிட்டரில் கலந்து காய்ச்சவும். சீரகம் உடைந்து எண்ணெயுடன் கலக்கும் பக்குவத்தில் சிறிது சாம்பிராணி சேர்த்து இறக்கி ஆற வைத்து வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு, வாரம் 2 முறை 'தைல முழுக்கு' செய்துவர பித்த மயக்கம், கண்ணோய், தலைச்சுற்றல். ஆகியன விலகும்.

தால் என்னை அடித்திருப்பார்களே! நன்ருகச் சிந்தித்துப் பாருங்கள் முதலாளி!

நான் கோடீஸ்வரன். அந்த விநாயகர்சதுர்த்தி விழாக்காரர்களுக்கு ஒரு சல்லி கூட கொடாமல் விரட்டிவிட்டேனே. நீ என் வேலைக்காரன் ஏழை. எப்படி நீ அவர்களிடம் ஒரு ரூபாய் கொடுக்கலாம். முதலாளியான, கோடீஸ்வரனுன என்னை அவமானப்படுத்திவிட்டாயே! பணம் மிஞ்சிப் போச்சு உனக்கு! சரி உனக்கு என்ன ஆணவம்? அடுத்த மாதம் முதல் உனக்கு சம்பளத்தில் ஒரு ரூபாய் குறைத்துள்ளேன். ஆணவம் அடங்கட்டும் உனக்கு!

ஐயா! செட்டியாரே! சினம் வேண்டாம். நமக்குள்ள செல்வம் யாவும் நம் புண்ணியத்துக்கு ஏற்ப சிவன் தந்தருளிய செல்வமாகும். அவனருளால் அடைந்த செல்வத்தை முழுவதும் கொடுக்காவிட்டாலும் ஒரு சிறிதாயினும் அப்பெருமான் அருள் பெறும் விழாவிற்கு முடிந்த அளவு கொடுப்பது நம் நன்றிக் கடமையாகும். அதிலும் விநாயகப் பெருமான் விழாவிற்கு வழங்குவது எளிதில் அவர் அருள்பெறும் மார்க்கமாகும். கருணையில் மிக்கவர் கணேசப்பெருமான் என்ருன் குணசேகரன்.

போய்யா கணேசராவது! கிணேசராவது! கருணையாம் கருணை; இனி அந்த கணேசர் பற்றி ஒன்றும் உளராதே! என் மனமே கெட்டுவிடுகின்றது ஜாக்ரதை!

குணசேகரன் தன்னைப் பழித்த இழிமொழிகளை எல்லாம் வறுமையால் பொறுக்க முடிந்தது. ஆயின் தான் வழிபடும் ஆண்டவன் விநாயகப் பெருமானையே அவமதிக்கும் இக்கயவரிடம் இனிமேல் அடிமை வேலை செய்வது மகா பாவமாகும் என்று முடிவு செய்துவிட்டான். வறுமையால் வாடினுலும் இப்பாவியிடம் வேலை செய்ய விருப்பமில்லை என்று உடனே எழுந்து செட்டியாரே இனி நான் உங்களிடம் வேலை செய்ய விரும்பவில்லை என்று கூறிவிட்டு விரைந்து வீட்டுக்குத் திரும்பிவிட்டான்.

ஈராண்டுகள் கழிந்துவிட்டன. கோடீஸ்வரர் கோபு செட்டியார் மகன்கள் இருவராலும் உள்ள செல்வம் யாவும் ஒழிந்துவிட்டது. கடன் பளுமிகுந்து எல்லாமிழந்து கோவணுண்டியாக நேர்ந்துவிட்டது. அற்ற குளத்தில் வாழ்ந்த பறவைகள் எல்லாம் ஆடி பிழைக்குமிடம் தேடி மறைந்துவிட்டது போன்று, இரு பிள்ளைகளும் இவரைவிட்டு எங்கோ ஓடி மறைந்துவிட்டார்கள். மாளாதத் துன்பங்களைச் சகிக்க முடியாத மனைவியும் மீளாத மனவேதனையால் மாண்டு மறைந்தாள்.

இந்த பிச்சை வாழ்க்கையை உள்ளூரிலிருந்து நடத்த விரும்

பாமல் செட்டியார் எங்கேனும் வெளியூர் சென்று கண்ணுக்கு மறைவாகக் காலங்கடத்த எண்ணி ஊர் ஊராகச் சுற்றி அலேயலானுர். இங்ஙனம் இரு மூன்று ஆண்டுகள் ஏகின. கோடீஸ்வர செட்டியார் கோவணுண்டியாக ஊர்கள் பல சென்று ஏற்ருலும் பிச்சை கிடைக்காது பட்டினியில் ஏங்கித் தேங்கித் திரிந்து அலேயலானுர். ஊனும் உள்ளமும் ஓய்ந்து தேய்ந்தன. தெய்வ பக்தியே இல்லாதவராக

கைகால் எரிவுக்கு மாதுளே மணப்பாகு

சிறு குழந்தைகள் முதல் முதியோர் வரை, போதிய சத்துணவு, இரத்தமின்றி இருப்பதால், கை கால் எரிச்சல், சர்ம வெளுப்பு சோகை போன்ற நோயால் பாதிக்கப்படுவார்கள். இதனேத் தீர்க்க கீழ்க்கண்ட எளியமுறையைப் பின்பற்றலாம்.

மாதுளேப்பழரசம்	500 மில்லி
பன்னீர்	1 லிட்டர்
தேன்	250 மில்லி
கற்கண்டு	250 கிராம்

இவற்றை ஒன்ருககூக்ட்டி அடுப்பிலேற்றி பாகு பதம் வந்தவுடன் இறக்கி வடிகட்டி, எடுத்து வைத்துக்கொண்டு, வேளே ஒன்றுக்கு 2 ஸ்பூன் வீதம், தினம் 3 வேளே பருகி வர, மேற்கண்ட நோய்கள் விலகும்.

திரிந்து வருந்திஞர். ஐயா! பசியில்பரிதவிக்கின்றேன் பிச்சை கொடுங்கள் என்று கடைவீதிகளில் காசு கேட்பார். காசுமில்லே கீசுமில்லே போய்யா! என்று விரட்டுவார்கள். என்னுய்யா! ஏழை என்று எண்ணியாவது இரக்கங்காட்டக் கூடாதா? என்று கேட்பார். போ போய்யா! என்று எல்லோருமே விரட்டினுர்கள். காசு பிச்சையிட்டு அறியாதக் கருமி. முற்பகல் செய்திருந்தால்தானே பிற்பகலில் கிடைக்கும்.

பிச்சையிடாதப் பெருங் கருமிகள் ஊராகவுள்ளதே! இந்த பேயாண்டி ஊர். நான்தான் கருமியாகவே வாழ்ந்தேன் என்ருல் என்னேவிட பெருங்கருமிகள் நிறைந்த ஊராக்வுள்ளதே! நல்ல ஊராயிது! இரக்கமற்ற அரக்கர்கள் ஊர்! சே! சீ; இனி இந்த ஊரிலிருந்தால் இறந்தே விடுவோம் என்று சினந்துகொண்டே சென்ருர் பக்கத்து ஊருக்கு. நாள் முழுதும் நடந்து பட்டினியால் நலிந்து மெலிந்து மூர்ச்சையாயினுர். சிறிது நேரம் சென்று மீண்டும் எழுந்து மெல்ல நடந்தார். எதிரில் வத்த ஒருவரிடம் ஐயா, இங்கு எங்காவது ஒரு பிடி சோறு கிடைக்குமா? என்று கேட்டார்?

இதோ தெரிகின்றதே கணேச நகர். அங்கே போங்கள். ஒரு பெரும் தனவந்தர் கணேசப் பெருமாள் கோயிலில் தேசாந்

திரிகட்கு அன்னதானக் கட்டளை வைத்து சாப்பாடு போடுகின்றார் என்று கூறிச் சென்றார் ஒருவர்.

அப்போது இரவு 7 மணியிருக்கும். ஆய்ந்தோய்ந்து கோலூன்றிக் கொண்டே கணேசப் பெருமாள் கோயில் தேடி வந்து கோயில் முன்னால் பசியில் களைப்புற்று படுத்துவிட்டார்.

அதே நேரத்தில் பஜனைக் கூட்டமாகப் பலர் ஜயகணேச! ஜயகணேச! பாஹிமாம்! ஓம் ஜய கணேச! ஜயகணேச! என்று பாடிக் கொண்டே கோயிலுக்குச் சென்ற வண்ணமாக யிருந்தனர். அன்று விசேஷ வழிபாடுகள். மக்கள் திரண்டு வரலாயினர். இரவு மணி எட்டு. கார் ஒன்று விரைந்து வரலாயிற்று. கோயில் சிப்பந்தி ஓடி வந்து ஓய்! யாரைய்யா! பெரியவரே! வழியில் படுத்துக் கொண்டு. எழுந்திரய்யா; கோயில் ஸ்தாபக முதலாளி கார் வருகிறது. உம் எழுந்திரய்யா! எழுப்பிவிட்டனர். பசியில் முனகிக் கொண்டே எழுந்து நின்றார் கோமணாண்டி பெரியவர். காரும் அருகில் வந்து நின்றது. கதவைத் திறந்து இறங்கினார் தருமப் பிரபு. பெரியவர்: ஐயா! பசி காதை அடைக்கின்றது; ஏதேனும் பிச்சையிடுங்களய்யா; என்று கேட்டார்?

காரில் வந்த முதலாளி பிச்சை கேட்டவரை உற்று நோக்கினார்; என்ன நம் பழைய முதலாளி செட்டியார் மாதிரியுள்ளாரே! என்று மயங்கினார்! கோடீஸ்வர கோபு செட்டி கோவணாண்டியாகி பிச்சை கேட்கும் நிலையில்

வரமாட்டாரே! என்று எண்ணி ஞர்.

பிச்சை கேட்ட பெரியவரும் உற்று நோக்கி என்ன குமாஸ்தா குணசேகரன் போலுள்ளதே! உற்று கவனித்தார். உடனே இருவரும் புரித்து கொண்டனர்.

குணசேகரன், தன்னை இந்த செல்வ வாழ்வுக்கு விரட்டி விட்ட வராயிற்றே! என்று வணங்கி விட்டு, டிரைவர்! முதலில் ஐயாவை காரில் அழைத்துச் சென்று அவர் பசி களைப்பைத் தீரும். பிறகு பேசலாம். பசி களைப்பாறியதும் ஐயா அவர் களைக் கோயிலுக்கு மகாதீபாரத னைக்கு அழைத்து வருக என்று அனுப்பினுர் குணசேகரன்.

கோயில் விடுதி பெரிய அரண் மனை போலிருந்தது. பார்த்தார் பெரியவர்! பெரிதும் வியப்படைந் தார். அழகான மேஜையில் ஆப் பிள் முதல் பல பழங்கள் தட்டு கள் நிறையவும், பலவகை அன் னங்கள், பிரசாதங்கள், பானங் கள், பால் வரிசையாக வைத்து உபசரித்தனர் உள்ள சிப்பந்தி கள். காய்ந்த மாடு கொல்லை யிலே புகுந்த மாதிரி பல நாட் கள் பட்டினியைப் போக்கி நன் ருக உண்டார். 'மகிழ்ச்சி மிகுந் தது. தம்பி! உங்கள் முதலா ளிக்கு இவ்வளவு சொத்துகளும் எப்படி வந்தது?

பெரியவரே! எங்கள் முதலாளி மனிதரல்ல! மனிதத் தெய்வ மய்யா! எங்களுக்கெல்லாம் கிள் ளிக் கொடுக்கமாட்டார். அள் ளிக் கொடுப்பார். எந்த தான தர்மங்கட்கும் இல்லை யென்று சொல்லாது தாமே சென்று வாரி வழங்கும் வள்ளலய்யா! ஆறு ஆண்டுகட்கு முன்பு இந்த இடம் பொட்டல் காடு. இப்போது அற் புதமான கணேச நகர் காலனி யாகக் காட்சிதரச் செய்த கண் ணியம் புண்ணியமிக்க புகழாள ராக விளங்குகின்ருர். இங்குள்ள மக்கள் யாவரும் இவரைத் தெய்வமாக இதயங் கனிந்து

மூளைக்காய்ச்சலுக்குத் துளசி

'மூளைக்காய்ச்சல்'— குழந்தை களைக் கொல்லும் கொடிய இந்த நோய், கொசுக்கடிகளாலும், வருவதாகக் கண்டுபிடித்துள்ள னர். போதிய மருந்துகள் இல்லாத போது, இதற்கு அற்புதமாக நிவா ரணமளிக்கின்றது நம் வீட்டுத் தோட்டத்து 'துளசி!' தினம் துளசி இலைகள் 10 எடுத்து அத்துடன் மிளகு 6 சீரகம் 2 சிட்டிகை சேர்த்து அரைத்துப் பாலில் கலந்து கொடுத்துவர, இந்த நோய் தணியும். கொசுக்கள் நிறைந்த பகுதியில் வசிப்போர், வாரம் 2 மூன்று நாட்கள் துளசி இலையை மென்று தின்று வர, இந்த நோயினுல் பாதிக்கப்படா மல் தப்பலாம்.

—க.வே.

வாழ்த்துகின்றனர். இவருடைய விநாயகர் வழிபாட்டினுல் தாம் மட்டிலும் அல்ல, தம்மைச் சார்ந்தவர்களை நல்ல மனங்கொண்டு உயர்த்தி வரும் உத்தமப் பிரபு. நேரமாகிறது. பூஜை தீபாராதனைக்குப் போவோம். வாருங்களய்யா என்று அன்போடு அழைத்துச் சென்றனர் சிப்பந்திகள்.

கண்கொள்ளாக் காட்சியாக கணேசப் பெருமாள் அலங்காரக் காட்சியாக கோலாகலமாக கண்களை மட்டுமல்ல கருத்தையும் ஈர்த்து உருக வைத்து, வாருங்களய்யா! என்று வரவேற்று முதல் மரியாதைகளைச் செய்வித்து குணசேகரன் உபசரித்தார்.

செட்டியாரின் சிக்கனமான இரக்கமற்ற இரும்பு மனதை குணசேகரன் நல்ல மனம் கொண்டு உபசரிக்கும் உபசரிப்புகள்; உலைக்களச் சம்மட்டியால் அடித்து உருக்குவது போன்றிருந்தது.

உடனே செட்டியாரை தன் காரில் அழைத்துக்கொண்டு தன் பெரிய பங்களாவிற்குச் சென்ருன் குணசேகரன்.

அரண்மனையான அழகுள்ள அறையில் அமரச் செய்தான் குணசேகரன்.

அப்பா குணசேகரா! தங்கட்கு பெற்ரேர் வைத்துள்ள பெயரைப் பூரணமாகச் செயலில் மெய்ப்பித்து விட்டீர்கள் தாங்கள். பாவியாகிய நான் பணத் திமிரால் படுத்திய பாடு கொஞ்சமா? பகைமையே பாராட்டாது பரதேசியாக வந்துள்ள என்னிடம் இரக்கமுற்று பரிவுகாட்டி உபசரிக்கும் தங்களுடைய ஒப்பற்ற உத்தமமான நல்ல மனதைப் பார்த்து மனமுருகி வெட்கமடைந்து விட்டேன். என்னை, என் பிழைகளை எண்ணுமல் மன்னித்து விடப்பா! என்று எழுந்து குணசேகரன் காலில் விழுந்து கண்ணீர் கலங்க வணங்கினுர் கருமி செட்டியார்.

உடனே குணசேகரன் செட்டியாரைத் தடுத்து என்னை ஆசீர்வதியுங்கள் என்று விழுந்து வணங்கி விபூதி கொடுங்களய்யா! என்று விபூதிப் பெட்டியை நீட்டினுன் அவரிடம்.

செட்டியார் சிந்தை மகிழ்ந்து விபூதியை எடுத்து ஓம் காம் கணேசாயநம; என்று குணசேகரன் நெற்றியில் பூசி, என்றென்றும் கணேசப் பெருமாள் கருணையினுல் மேலும் மேலும் நல்ல மனமுண்டாகி எல்லா செல்வங்களும் நிறைந்து விளங்குவாயாக என்று ஆசி கூறினுர்.

பின்னர் பால் பழம் உண்டு பேச முற்பட்டனர்.

குணசேகரன், ஏன் இந்த இழிவான நிலையில் வந்து விட்டீர்கள்? என்று கேட்டால் செட்டியார் மனம் வேதனைப்படுமே! என்ற மனங்கொண்டு அமைதியாக இருந்தான்.

செட்டியாரே! தன் துன்பங்களை விவரமாகக் கூறி இன்று ஒருவரும் ஆதரிப்பின்றி எல்லாம் இழந்து விட்டமையால் இப்படி ஊர் ஊராகச் சுற்றியலைந்து பிச்சையும் சரிவர கிடைக்காமல் பட்டினியில் பரிதவிக்கின்றேன்; என்று தன் உண்மை நிலையினை ஒளிவுமறைவின்றி உரைத்துக் கண்ணீர் விட்டுக் கூறினுர்.

உடனே குணசேகரன், முதலாளி தாங்கள் இனி வருந்த வேண்டாம், தாங்கள் இன்னும் என் முதலாளியாகவே இருப்து என்னுடன் சுகமாக வாழுங்கள். எல்லா நலன்களும் என்னப்பன் எல்லாம் வல்ல கணேசப் பெருமாள் எனக்களித்தருளியுள்ளார். அவரருளால் தாங்களும் இங்கே தங்கி என்றும் அகமகிழ்வீர்களாக.

குணசேகரனே! குணத்தில் குன்று போன்று நல்ல மனமுண்டாகி விளங்கும் தாங்கள் கணேச பக்த மணியாவீர்கள். தங்கட்கு நல்ல மனமுண்டாக அருளிய அந்த கணேசப் பெருமானை இனி நானும் என்றும் மனமுருகி மாமலர்கள் இட்டு வழிபட்டு வாழ்வேன். தாங்கள் கட்டியுள்ள கணேசப் பெருமான் கோயில் விடுதியிலேயே உள்ள வாழ் நாட்களை தங்கியிருத்து வழிபட்டு உய்வேன் என்று கூறி மறுநாள் காலையே கோயில் விடுதியிலிருந்து கணேசப் பெருமானை வழிபடலானுர்.

என்போன்ற ஈயாத லோபிகள் என் வரலாறிலிருந்தாவது உணர்ந்து திருந்த அருள்வாய் என்று விநாயகப் பெருமானை வேண்டிய வண்ணம் வாழ்ந்தார்.

நல்லமனம் உண்டாம்.

புத்தகச் சுருக்கம் :

'சித்தர்கள் கண்ட சிறுநீர் மருத்துவம்' எனும் நூலிலிருந்து சில பகுதிகள் ஈண்டு சுருக்கமாகத் தரப்படுகின்றன. இந்நூலினை எழுதிய **டாக்டர் இரா. மாணிக்கவாசகம்** அவர்களை நம் வாசகர்கள் நன்கறிவர். பல்வேறு சித்தர் நூல்களையும், மருத்துவ நூல்களையும் படித்துத் திரட்டிய கருத்துக்களுடன், சிறுநீரைப் பயன்படுத்திய பல அனுபவஸ்தர்களின் கூற்றுகளையும், தன் அனுபவத்தையும் திரட்டிக் கொடுத்துள்ளார். 258 பக்கங்களைக் கொண்ட இந்நூலினைப் படிக்கத் துவங்கினால், முழுதும் படித்த பின்னரே, கீழே வைக்கத் தோன்றுகிறது. கருத்துச் செறிவும், சுவையான நடையும் இழைந்துள்ள இந்நூல், 'சிறுநீர் மருத்துவம்' பற்றிய ஆராய்ச்சி - அனுபவம் வாய்ந்த கலைக்களஞ்சிய நூலாகும். வாசக அன்பர்கள் படித்துப் பயன்பெறுவார்களாக!

சித்தர் மருத்துவத்தில் சிறுநீர் :

உடம்பைக் காப்பதில் இரண்டு வகையுண்டு. ஒன்று, முன்னர் கூறியபடி நோய்வராமல்காப்பது. மற்றொன்று, நோய் வந்தபின் காப்பது. இரண்டிற்கும் சித்தர்கள் மருத்துவம் சொல்லி இருக்கின்றனர்.

தமிழ்நாட்டுச் சித்தர்கள் கண்ட மருத்துவ முறையே சித்தர்மருத்துவம், தற்போதுசித்த மருத்துவம், நாட்டு வைத்தியம், பாட்டிவைத்தியம், கைவைத்தியம் எனப் பலவாறு இம் மருத்துவ முறை வழங்கப்பெறுகின்றது. இம் மருத்துவத்தில் பெரும்பாலும் மரம், செடி, கொடி இவற்

றின் வேர், பட்டை, இலை, பூ, பிஞ்சு, காய், கனி, கொட்டை அல்லது விதை இவற்றைப் பயன் படுத்தியே மருந்து தயாரிக்கும் முறை உள்ளது. இதுமட்டுமல் லாமல், உலோகங்கள் பறவை கள், விலங்குகள் முதலியன கொண்டும் மருந்து தயாரிக்கும் முறையும் உண்டு. இம்முறை களேயல்லாமல் வேறு ஒரு மருத் துவ முறைமையையும் சித்தர் கள் கண்டுள்ளனர். என்றுலும் அவர்கள் அதை மற்ற மருந்து பற்றிக் கூறியது போல வெளிப் படையாகக் கூறவில்லை என்பது குறிக்கத் தக்கது. அதுவே சிறு நீர் மருத்துவம். மனிதரின் சிறு நீர், சிவநீர், சிவாம்பு, படலநீர், மூத்திரம், அமுரி போன்ற பல சொற்களால் குறிக்கப்பெறும் என்பதை இந்நூலின் இறுதியில் உள்ள பின் இணைப்பில் தரப் பெற்றுள்ள சித்தர்களின் பாடல் கள் வாயிலாக அறியலாம்.

தமிழக சித்தர்களிலேயே மிகத் தொன்மையானவர் எனக் கருதப் பெறும் அகத்தியர் முதலாக ரோமரிஷி, மச்சமுனி, புலிப் பாணி, தேரையர், திருவள்ளு வர், யாகோபு முதலியோர் பல ரும் அமுரி பற்றியும், அதன் பல் வேறு துறையில் பயன் பற்றியும் விரிவாகக் கூறியுள்ளனர்.

* * *

சித்த மருத்துவத்தில் ஒரு பிரிவே சிறுநீர் மருத்துவம், இது இயற்கை மருத்துவம் ஆகும். இதை நம்புவதிலும், போற்றுவதி லும் உயிருக்கு ஆபத்து வருவ தற்கு வாய்ப்பு இல்லை—அதற் கென வகுக்கப்பட்ட முறையில் பின்பற்றினுல் பின் விளைவும் வரு வதற்கு வாய்ப்பில்லை.

* * *

வினு: உலகம் முழுவதும் தொன்மையான காலத்தி லிருந்தே சிறுநீரைக் கழிவுப் பொருளாகவே கருதி வந்துள் ளனர். உடம்பில் இருந்து எந்த உறுப்பின் வழியாக எந்த வடி வத்தில் வெளிவரும் எதுவுமே கழிவுதான். வேண்டாம் என உறுப்புக்களால் வெளியேற்றப் படும் இக்கழிவுகளில் ஒன்றே சிறுநீர். எனவே கழிவான சிறு நீர் எவ்வாருக மருந்தாகமுடியும்? மாருக வியாதியையே உண் டாக்குமல்லவா?

விடை: மரத்தில் இருந்து பழுத்தோ, பழுப்பதற்கு முன் னமோ கீழே விழும் இலையைத் தூக்கி எறிந்துவிடுவதில்லை. உரங்களிலேயே பயனுடையது எனக் கருதப்பெறும் 'பசுந்தழை யுரம்' என்ற பெயரில் அவற்றை மீண்டும் மரத்திற்கே இடுகிறோம், இதைப் போலத்தான் வெளிப் படும் சிறுநீரை மீண்டும் பயன் படுத்துவது. இவ்வாறு திரு. ஆர்ம்ஸ்டிராங் விளக்கம் தரு கிருர். (p. 20 water of life) வியாதிகளைப் பற்றி அறியப் பயன்படும் சிறுநீரால், வியாதி கள் குணமாகியுள்ளதே தவிர, வியாதி வந்ததாகவோ, வேறு விளைவுகள் ஏற்பட்டதாகவோ

இதுவரை யாரும் எதுவும் சொல்லவுமில்லை, வெளியிடவுமில்லை; அனுபவமும் இல்லை. மேலும் சிறுநீர் கழிவு நீரல்ல என்பதை முன்னரே விளக்கினோம்?

வினா: கழிவாக வெளிப்படும் சிறுநீரில் நச்சுப்பொருள்கள் இருக்கக்கூடுமே! பிணியாளர்களின் சிறுநீரில் நோய் கிருமிகளும் காணப்படுமே! இதனால் அவர்கள் உயிருக்கே ஆபத்து ஆகலாமே?

விடை: உடலுக்கு முற்றிலும் தீமைதருவன என எல்லா நாட்டு அறிஞர்களும் ஒப்புக்கொள்ளும் சிகரெட், மது போன்றவற்றை நாம் பரவலாகப் பயன்படுத்தி வருகிறோமே. தெரிந்தே அல்லவா பெரும் தவறு செய்து வருகிறோம்! நமது நோய்க்கு நாமே காரணமாகின்றோமே! சிறுநீரைப் பயன்படுத்தி எந்தக் குறை வந்ததாகவும் வரலாறு இல்லையே! க்ஷயம், புற்றுநோய் போன்ற துன்பம் மிக்க நோய் வந்தவர்கள்கூட இம் மருத்துவத்தை முறையாகச் செய்து குணம் அடைந்துளரே! வியக்கத்தக்க இந்த அனுபவங்களை எல்லாம், அனுபவம் பெற்றவர்களை அணுகி அறிந்தால் அல்லது புரிந்துகொள்ள முடியாது.

* * *

'நித்தியானந்த ரசம்' என்னும் நூலுள், மிகுபோகம் செய்வதால் ஆண் பெண் இருபாலருக்கும் ஏற்படும் 'சுகஜன்னி' என்னும் நோய்க்குச் சிறுநீரே சிறந்த மருந்து என்றும், ஆணுக்குச் சுக ஜன்னி வந்தால் பெண்ணுடைய சிறுநீரையும் பெண்ணுக்குச் சுக ஜன்னி வந்தால் ஆணின் சிறுநீரையும் பருகினால் உடன் குணமாகும் என்றும் எழுதியிருப்பதாக சென்னை அரசாங்கத்தில் முனிசிபல் கமிஷனராக இருந்து ஓய்வுபெற்ற எனது நண்பர் ஒருவர் விரிவான தம் அனுபவத்தை எனக்கெழுதிய கடிதம் ஒன்றில் குறிப்பிட்டிருந்தார்.

* * *

குழந்தைகளுக்கு வரும் பேய்ச் சொரி என்னும் தோலில் தோன்றும் தடிப்புகளுக்கும் இதுவே மருந்து. ஃ ஃ

இருமலுக்கு எளிய சர்பத்

ஆஸ்த்துமா, காச நோயால் அவதிப்படுவோர்க்கு சளியுடன் இருமல் தீராத்தொல்லையாகும்.

ஆடாதோடை இலை 5 தூதுவளை இலை 10 எடுத்து குறுக அரிந்து இதனை தேனில் விட்டு லேசாக வதக்கவும். பின்னர்,

தாளிசபத்திரி, அதிமதுரம்
சிற்றரத்தை, அரிசித்திப்பிலி

இவற்றை வகைக்கு 5 கிராம் வீதம் எடுத்து பொடி செய்து வைத்துக்கொண்டு மேற்கண்டவற்றுடன் சேர்த்து வதக்கி 2 குவளை நீர்விட்டுக் காய்ச்சி 1 குவளையாகச் சுருக்கி, வடிகட்டி அதில் தேன் 2 ஸ்பூன் விட்டு, காலை, மாலை இருவேளை பாதியளவு வீதம் பருகிவர, மூன்று நாட்களில், இருமல் தணியும். தொடர்ந்து செய்து வர ஆஸ்த்துமாவிலிருந்து நிவாரணம் பெறலாம்.

சித்தர்கள்—மூலிகைகளை ஏவ்வாறெல்லாம் பாகுபடுத்திப் பயன்படுத்தினர் என்பதை இக் கட்டுரை புலப்படுத்துகிறது.

சித்த மருத்துவமும்-மூலிகைகளும்

— மருத்துவர் கு. அம்பலவாணன், பறங்கிப்பேட்டை —

தமிழ்மொழி, தமிழ் விஞ்ஞானம், தமிழ் கலைகள் முதலியவைகளின் தந்தையாக விளங்கியவர் 'அகத்தியர்' என்பது மரபு. அகத்தியருக்கு முருகபெருமானே தமிழை ஓதுவித்தார் என்றும் கூறப்படுகின்றது. தென்னாட்டில் அகத்தியரை 'தமிழ்முனி' என்று அழைக்கலாயினர். அகத்தியரும் மற்ற சித்தர்களும் அவரவர் சீடர்களுக்கு மூலிகைவர்க்கம், பாடாணவர்க்கம், உபரசவர்க்கம், உலோகவர்க்கம், வைப்பு முறைகள், நீற்று முறைகள் முதலியவற்றை களங்கமின்றி கூற அவைகளை அப்படியே சீடர்கள் எழுதியதாக மரபு. பின்னல் தோன்றிய சித்தர்களும் மந்திரம், மருத்துவம், தத்துவம், இரசவாதம், யோகம், ஞானம், சித்து முதலிய துறைகளில் பல நூல்கள் இயற்றியிருக்கிறுர்கள் என்பது ஆராய்ச்சியாளர்கள் கருத்து.

மனித சமுதாயத்தில் வழங்கிய மருத்துவங்கள் அந்நாட்டின் பண்பாட்டிற்கேற்ப பெயர் பெற்றன. இவ்வாறே தமிழரிடையே வழங்கிய மருத்துவம் 'தமிழ் மருத்துவம்' என்றும் 'சித்த மருத்துவம்' என்றும் பல்லாண்டுகளாக நிலவி வந்துள்ளது. சித்தர்கள் தத்துவ ஞானிகள், மருத்துவத்தைப் போதித்த அனுபூதிமான்கள். விஞ்ஞானத் திறம் வாய்ந்த இவர்கள் உணர்த்திய அரும்பெரும் உண்மைகளையும், தெளிவுறுத்திய மருத்துவக்கலை, ஞானக்கலை முதலியவை நமக்கு கிடைத்தற்கரிய பொக்கிஷங்கள். சித்தர் பாடல்களை நுண்ணறிவு என்ற திறவுகோலால் பகுத்தறிய வேண்டும். சித்தர்கள் சிவத்தை நினைத்து சிவமானவராதலால் அவர்கள் நரை, திரை, மூப்பு, சாக்காடு நீங்கி என்றும் இளைஞராய் சிவந்த மேனியராய் வாழ்பவர்கள் இவர்கள் அருளிய தமிழ் மறையின் சாகா நிலைக்குரிய சான்றுகள் நிறைய உள்ளன.

சித்தர்கள் பல்லாயிரக்கணக்கான மூலிகைகளைப் பற்றியும், பாடாணங்களைப் பற்றியும் அதை பிரயோகப்படுத்தும் முறைகளையும் சொல்லியுள்ளார்கள். இத்துடன் அவர்கள் பணி முடிய

வில்லை. மக்கள் பிணிகளுக்கு மூலிகைகளை மலை, காடுகளி லிருந்து கொண்டுவந்து நாட்டில் பயிர் செய்து அதன் குணனு பவங்களைப் பற்றியும் சொல்லி யுள்ளார்கள்.

நம் நாட்டில் சித்தர்கள் சிறந்து விஞ்ஞானிகளாகவும், அறிஞர் களாகவும் இருந்த காலத்தில் பிறநாட்டு மக்கள் காட்டு மிராண்டிகளாக வாழ்ந்து இருந் திருக்கின்றனரென்பதற்கு நிறைய ஆதாரங்கள் உள்ளன. சித்தர்கள் பல நாடுகளுடன் தொடர்பு வைத்திருந்ததாக தெரி கிறது. போகர், புலிப்பாணி சித் தர்கள் சீன நாட்டுடன் தொடர்பு கொண்டிருந்தனர் என்பதற்கு ஆதாரம் அவர்கள் இயற்றிய நூல்களில் காணப்படும் 'சீனுக் காரம், சீனுக்கல்கண்டு, சீனுக் களிமண், சீனப்புளி, சீனப்பட்டு' போன்ற வார்த்தைகளின் உப மானங்களைக்கொண்டு தெரி கிறது.

அடுத்து சிகிச்சைக்கு உதவும் மூலிகைகளை ஆராய்வோம். பூமியில் முளைக்கும் மரம், செடி, கொடி, புல் முதலியவை தாவர வர்க்கத்தினின்று பெறப்படுபவை யாவும் மூலிகையாகும். இம் மூலிகைப் பொருட்கள் பல வகை யாகும். அவை வேர், பட்டை, கட்டை, ரசம், இலை, மலர், பழம், வித்து என்பனவாகும். இந்த மூலிகைப் பொருட்கள் ஒவ் வொன்றும் கசப்பு, உப்பு, இனிப்பு, கார்ப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு என அறுவகை சுவை யினைப் பெற்று விளங்குகிறது.

மரம், செடி, கொடிகளிலிருந்து பெறப்படும் மருந்துப் பொருட் களை பொதுவாக மூலிகைகள் என்று குறிப்பிட்டாலும்,இயற்கை நலன்களான மண், நீர், தீ, போன்றவற்றிலிருந்தும் மற்றும் இவை போன்ற பல பொருட்களி னின்றும் மூலிகைகளுக்குத் தேவையான பல முக்கிய உப பொருட்களைப் பெற முடிகிறபடி யால் இந்தப் பொருட்களையும் மூலிகைகள் வகையோடு வைத்து என்னப்படுவது வழக்கம்.

யோகநிலையில் அமர்ந்து ஆத்ம சோதனை செய்து சித்தர் கள் சமாதிநிலையில் நின்றுகண்ட கோலங்களின் காட்சிகளை இருந்த இடத்திலேயே கண்ட வர்கட்கு தாவர இனங்களை அதாவது மூலிகைகளைப் பற்றிய குணதிசங்களை அறிவது ஒரு பெரிய விஷயமல்ல.

மனிதனுக்கு உயிரும், உயி ரைப் பற்றிய ஆன்ம பரிபக்குவ மும் எப்படி உள்ளதோ அதே போன்று மூலிகை இனங்களுக் கும் உயிரும், உயிரைப் பற்றிய ஆன்ம பரிபக்குவம் உள்ளது. சித்தர்கள் மக்களுக்கு ஆரோக் கிய வழிகாட்டியாகித் தானும் இந்த மூலிகைகளைக் கொண்டு தான் சித்திப்பெற்று சீவன் முத்தி அடைந்துள்ளனர் என்பதை பல நூல்களின் வாயிலாக அறிய

லாம். மக்களுக்கு உபகாரமாக மூலிகைகளின் அளவற்ற சக்திகளை குறிப்பால் உணர்த்தினர்.

மானசீகமாக உணர்வினைத் தொட்டு விளக்கும் பலவிதமான பெயர்களை சித்தர்கள் மூலிகைகளுக்கு வைத்துள்ளதைக் கண்டு நாம் வியப்படையாமல் இருக்க முடியாது. சில வகை மூலிகைகளுக்குத் தெய்வீகப் பெயர்களை வழங்கியுள்ளனர். உதாரணமாக ஆதிநாராயணன், எம்பெருமான் பச்சரிசி, பராசக்தி, சரஸ்வதி, ஈஸ்வரமூலி என்றும், சிலவற்றிற்கு இரு குரங்கின் கை, நரிமிரட்டி, பேய்மிரட்டி, கானக் குதிரை, யானை வணங்கி, பூனை வணங்கி, பாம்புகளா என்று மிருகங்களின் பெயர்களையும் சிலவற்றிற்கு குமரி, முதியோர் கூந்தல் என்றும் காணும்போது நாம் ஆச்சரிய மடைகிறோம்.

எனவே, சித்தர்கள் மனித சக்திக்கும் மேலான சக்திகளைக் கொண்ட மூலிகை வகைகளை பகுத்தறிந்து மானசீக உணர்வுடன் அவைகளுடன் உறவாடி மக்கள் நலனுக்கு உகந்ததை மட்டும் வெளிப்படுத்தி மற்றவைகளுக்கு பரிபாஷை என்ற பெயரால் சித்தர் அடிச்சுவட்டை பின் பற்றுபவர்கள் மட்டும் அறிந்து கொள்ளட்டும் என்று மறைமுகமாக சொல்லாமல் சொல்லிப் போந்தனர்.

நமது சித்தர்கள் மூலிகைகளை மூன்று பிரிவாகப் பிரித்தனர். முதலாவது பாமர மக்கள் அணை

வரும் தெரிந்து தினமும் உணவிலும் மற்றும் மருந்துகளிலும் சேர்த்து நற்பயனும் உடல் உரமும், பிணி நீக்கமும் பெற்று சுக வாழ்வு பெறும் மூலிகைகள்.

இரண்டாவது, மனதை கண்டபடி திரியவிட்டு உலக வாழ்க்கையின் தீவினை சுமையை இப் பிறவியில் மேலும்மேலும் ஏற்றுக் கொள்ளாமல் தடுக்கும்பொருட்டு உயிர் வளர்க்கும் மூலிகைகள் என்பது இறை வழிபாடுகளில் புகுத்தப்பட்டது. உயிர் வளர்க்கும் மூலிகைள் மிகப்பெருமை வாய்ந்த அற்புத் மூலிகைகள். இவைகளை இறை வழிபாட்டிற்கு உகந்ததாக்கிப் பக்தி பூர்வமாக நீரில் கலந்தும், தனித்தும், திருநீருக்கியும் கோயில்களில் கொடுப்பது. இவைகளுக்கு மனப்பிணிகளை நீக்கும் சூட்சம சக்திகள் நிறைய உள்ளது. இத் தகைய அர்ச்சனை மூலிகைகளில் முக்கியமானது அறுகம்புல், வன்னி, மந்தாரை, அலரி, சுவர்ணப்பட்டி, தாமரை, மல்லி, பவழமல்லி, மாலதி, வில்வம், வெள்ளறுகு, துளசி, தும்பை முதலியன.

மூன்றுவது மனித சக்திக்கும் அப்பாற்பட்ட மாந்திரீக மூலிகைகள். இவைகளைப் பற்றிக் கொண்டுதான் சித்தர்கள் சித்தியடைந்தார்கள். இம்மூலிகைகள் ஆன்மீக சக்திக் கொண்டவை. சித்தர்களின் யோக சாதனங்களுக்கு இம் மூலிகைகள் பயன்பட்டுள்ளது. குதம்பை-

சித்தருக்கு 'குதம்பை' என்ற மூலிகையாலும், அழுகண்ணி சித்தருக்கு 'அழுகண்ணி' என்ற மூலிகையாலும் சித்தி வரப்பெற்று யோகநிலை அடைந்துள்ளதாகக் கூறியுள்ளார்கள். இராமலிங்க அடிகளாரும் 'திரு அருட்பாவில்' கண்டங்கத்திரி, கரிசலாங்கண்ணி, தூதுவளை போன்றவை 'ஞானசாதன மூலிகைகள்' என்று குறிப்பிடுகிருர்.

மூலிகைகளிலிருந்து சாறு எடுக்கப்படுகிறது. சாறு பிழியும்போது சில சக்திகள் கூடவே பிறக்கின்றன. சூடு உண்டாகி, உணர்வு பெருகிவிடும். அவ்வுணர்வில் ஒவ்வொன்றிற்கும் கால வரம்புள்ளது. ஏனென்ருல் ஒவ்வொரு அணுவும் கால வரம்பைக் கொண்டுள்ளது. அவ்வாறே தாவரத்தினின்று வந்த சாற்றிலிருக்கும் அணுக்களின் காலத்தை சித்தர்கள் வரையறை செய்துள்ளனர். கால உச்ச வரம்பு நேர்ந்ததும் வலிவு குன்றுகிறபோது அதன் சுய குணங்கள் மாறி பிறிதொரு குணத்தை ஏற்கின்றன. இதனுல் தீங்கு நேரிடும் என்றே மருந்தின் காலத்தை வயதை வரையறுத்துள்ளனர்.

தமிழகத்தில் சித்தர்களால் தோற்றுவிக்கப்பட்ட சித்த மருத்துவ முறைகளை நம் பாரத நாட்டின் இதர மாநிலங்களில் கூட காண்பது அரிது. ஏனெனில் இதன் தத்துவங்களும் அடிப்படை விதிகளும் மற்ற மருத்துவ முறைகளில் கிடையாது. சித்த மருத்துவ முறையில் மனித உடலுக்குள் நோய் எவ்வாறு உண்டாகிறது என்பதை அறிந்து, நோய் அணுகாமலேயே உடலை பாதுகாக்கும் வழி முறைகளை வகுத்துள்ளனர்.

சித்தர்கள் தயாரிக்கும் சிறந்த உயர்ந்த மருத்துகள் அவற்றிற்குரிய மூலிகை சாரத்தோடு கூட்டி கலுவத்தில் போட்டு குழவியினுல் நாட்கணக்கில் அரைக்கப்பட்டு மருந்தைப்புடம்போட்டு பொடியாக்கி, பொடியை துகள்களாக்கி, துகள்களை மயனமாக்கி மயனத்தை அணுவாக்கி அணுவை அணுவாக்கி, அவ்வணு மருந்திற்கு அணுவான என்ற தெய்வக்கனம் ஏற்றி பக்குவமாக முடித்து நுண்ணியஅளவில் கொடுத்து கொடிய நோய்களையும் குணப்படுத்தியுள்ளார்கள்.

இன்றும் நம்மிடையே நாகரீகமற்ற வில்லியர்கள், குறவர்கள், பாம்பாட்டி குடுமிகள், பரதர்கள், குருவிக்காரர்கள் இவர்கள் கூட்டத்திலும் மருத்துவர்கள் உண்டு இவர்களிடம் இன்றளவும் ஒடிந்த எலும்புகளைக் கூட்டி சேர்க்கவும், கொடிய விஷக்கடிகளை நீக்கவும், தீராத கண் நோய், காது நோய், மூக்கு நோய், நரம்பு, குடல் நோய்களை, எவ்வித படிப்புமின்றி அனுபவ ரீதியாக சித்த மருந்துகளையும், மூலிகைகளையும் கொண்டு குணப்படுத்தும் ஆற்றல் உள்ளவர்களாக இன்றும் நம்மிடையே காணப்படுகிருர்கள் இவர்கள் யாரும் பண்டைய சித்தர்கள் வழி வந்தவர் என்ருல் மிகையாகாது. ✤ ✤

சித்தர் இயல்புகள்—சில சிந்தனைகள்:

மாயி தாயி மாண்பு-2

— டாக்டர் ந. சஞ்சீவி —

சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி

குடும்பக் கூட்டத்தில் இருந்த ஒவ்வொருவரும் 'போய் வறேன்' என்று சொல்லி, மாயியிடம் விடைபெற்றுக் கொண்டார்கள். மாயி, அவர்கள் ஒவ்வொருவரையும் அரைப் பார்வையும், முழுப் பார்வையுமாகப் பார்த்து 'போய் வறேன்' என்று தானும் எதிரொலிப்பது போல் எதிரொலித்துமெய்ப் பாடின்றி உட்கார்ந்திருந்தார்கள். நானும் பேசாமல் உட்கார்ந்திருந்தேன் மனதிற்குள் அப்போது சென்னையில் இருந்த சிறந்த யோகினியாகிய திருமதி ரேவதி அம்மாள்



அவர்கள் நினைப்புமட்டும் அடிக்கடி வந்தது. காரணம், அவர்கள் மாயியைப் பார்க்கும்போது தன் பெயரை உச்சரிக்குமாறு கூறியிருந்தார்கள். அத்துடன் அவர்கள் 'இப்போதெல்லாம் மாயிஎப்போதும் பெரு நெருப்பு ஒன்றை மூட்டிக் கொண்டே இருக்கிறார்கள்! பார்' என்பார்கள்! நானே மிகவும் பயந்த நிலையில் – உரக்கப் பேசினால் மாயி என்ன நினைப்பார்களோ என்று அஞ்சிய சூழ்நிலையில் மனதிற்குள் மட்டும் ரேவதிஅம்மாளை நினைத்துக் கொண்டேன். ஏறத்தாழ அரை மணி நேரம் மாயியும் நானும் பக்கத்தில்பக்கத்தில் பேசாமல் உட்கார்ந்து கொண்டிருந்தோம். நான் மாயி அவர்களை வைத்த கண் வாங்காமல் விழித்துப் பார்த்தவண்ணம் இருந்தேன். மாயியோ குழந்தை போல எதிரே வெறிச்சிட்டுப் பார்த்துக்கொண்டு பேசாமல்

உட்கார்ந்திருந்தார்கள். ஓரிரு முறைமட்டும் ஏதோ நினைவு வந்தவர்கள் போல் என்னைப்பார்த்து புன்முறுவல் பூத்தார்கள். அதன் பொருள் ஒன்றுமே எனக்கு விளங்கவில்லை. அப்புன்முறுவலைப் பார்த்த எனக்குத் தமிழ் நாட்டில் பல கோட்டைகளிலும், கோவில்களிலும் 'இங்குப் புதையல் இருக்கிறதாம்; ஆனால் இன்னும் யாரும் கண்டுபிடிக்கவில்லை' என்று மக்கள் சொல்லும் மரபுச் சொல்தான் நினைவுக்கு வரும்!

அரைமணிநேர அளவு கழித்து திரு. இராசேந்திரன் வந்தார். அதற்குள் அழகான பிராமண இளைஞர்கள் மூவர் அந்தச் சிற்றுண்டி விடுதியில் வந்து சாப்பிட்டனர். அவர்களுள் ஒருவர் உள்ளூர்க்காரர் போலத் தெரிந்தது; எப்படியோ மாயியின் அருமை பெருமைகளை நன்றாக அறிந்திருந்தவர் போலவும் தெரிந்தது. அவர் தன் நண்பர்களோடும் முதலில் ஏதேதோ அவசர அவசரமான செய்திகளைப் பேசிக் கொண்டிருந்தார். அப்புறம் அவையெல்லாம் தீர்ந்தபின்— அறிவும் மனமும் அமைதியடைந்தபின் அவர் கண்ணும் கருத்தும் மாயியின் மேல்பட்டது! என்ன புண்ணியம் செய்தார்களோ மாயி ?! அந்தப் பிராமண இளைஞர் தன் வாயில் தோசையைப் பிட்டுப்பிட்டுப் போட்டுக் கொண்டே மற்ற இரு நண்பர்களிடம் மாயியின் பெருமைகளைக் கண்ணாலும் வாயாலும், கையாலும் தெரிவித்தார். அவர்கள் அதிசயப்பட்டது அவர்கள் முக பாவங்களிலிருந்து தெரிந்தது. முக்கியமாக 'மாயியிடம் அற்புத சக்திகள் உண்டு' என்றும் அதற்காகவே எங்கெங்கிருந்தோ 'பக்தர்கள்' வருகிறார்கள் என்றும் அந்தப் பிராமண இளைஞர்கள் நண்பர்களிடம் சொல்லியது போல எனக்குப்பட்டது. திடீரென்று அவர் தம் இலையில் இருந்த தோசை ஒன்றை எடுத்து மாயியிடம் கொடுக்க முற்பட்டார். அதைப் பார்த்த மாயி 'ஊகும்' என்று தலையை அசைத்து மறுத்துவிட்டார்கள். ஆனால் அதை சர்வ சாதரணமாக (முன் அனுபவத்தால் போலும்!) அந்தப் பிராமண இளைஞர் எடுத்துக்கொண்டார்.

அரைமணி நேரம் கழித்து வந்த திரு. இராசேந்திரன் மாயியிடம் 'சாப்பிடலாமா?' என்று கேட்டார். மாயி தலையை அசைத்தார்கள். அவர் கடைக்காரரிடம் 'என்ன இருக்கிறது ?' என்று கேட்டார். 'இப்போது பூரிதான் இருக்கிறது; தோசை தயாராவதற்கு இன்னும் கொஞ்சம் நேரமாகும்,' என்றார் கடைக்காரர். பூரிகள் வந்தன. ஆனால், மாயி ஏனோ அதைத் தொடவில்லை! தோசை வரும்வரை காத்திருந்தார்கள். தோசை வந்ததும் சாப்பிட்டார்கள். இராசேந்திரனுக்கு வாயில் ஊட்டினார்கள். எனக்குக் கையில்

கொடுத்தார்கள். 'கிடைத்தது இலாபம்' என்று நான் அளவிலா மகிழ்ச்சி அடைந்தேன்.

நாங்கள் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்த நேரத்தில் அந்தப் பலகார கடைக்கு உரிமையாளராகத் தோன்றியவர்—தென்னாட்டுத் தேவர் திருவுருவினர்—எல்லோருக்கும் வலிய வலிய உற்சாகத்தோடும் பலகாரங்களைச் 'சுடச்சுட சாப்பிடுங்கள்' என்று வியாபாரம் செய்துகொண்டிருந்தார். முதலில் அவர் மாயியைக் கவனிக்கவில்லை.

அப்புறம் கடைசியாக மாயி எழுந்து புறப்பட்டபோதுதான் பார்த்தார். அதுவரையில்—மாயிக்குப் பலகாரம் வைத்தபோதுகூட-அவர் மாயியைக் கவனிக்கவில்லை. அவ்வளவு கவனம் அவருக்கு வியாபாரத்தில்! அப்புறமும் கூட மாயி எழுந்தபோது அடியேனும் திரு. இராசேந்திரனும் உடன் எழுந்தபோதுதான் — அந்தச் சூழல் காரணமாகத்தான் போலும்-அவர் மாயியை உற்றுப் பார்த்தார், 'ஆ! மாயி!! என்ற அதிர்ச்சியோடு. எதைப்பற்றியும் எதிர்ப்பாடு(Reaction)செய்யாத நிலையிலிருந்த மாயி, அதைப் பற்றியும் ஒன்றும் அலட்டிக் கொள்ளாமல் அடிமேலடி வைத்துத் தான் வந்த வழியே திரும்பினார்கள்.

பலகாரக்கடையிலிருந்து இறங்கியதும் நேரே தெரிந்த ஒரு மதிற்சுவர் ஓரமாகப் போய் சிறு நீர் கழித்தார்கள். அப்புறம் கொஞ்ச தூரம் நடந்து சென்று ஒரு குழாயில் சுத்தமாகக் கை கால் கழுவினார்கள். அதற்கப்புறமும் கோயில் வழியாகத் தன் குடிசைக்குச் செல்லும் பாதையில் ஒரு கடையில் தொங்கிக்கொண்டிருந்த வாழைக் குலையில் நான்கைந்து பழங்களைப் பிய்த்து இராசேந்திரனிடம் கொடுத்தார்கள். இன்னும் ஓரிரு ஓட்டல்களில் பலகாரங்களை வாங்கி அங்கே நின்று கொண்டிருந்த மாடுகளுக்கு ஊட்டினார்கள்; நாய்களுக்கும் போட்டார்கள்.

இந்நிகழ்ச்சிகளை யெல்லாம் முடித்துக்கொண்டு மாயி கோயிலுக்குள் நுழையும் நிலையில் கன்னியாகுமரி அம்மனே மாறு வடிவத்தில் வந்ததுபோல் ஒரு கருப்பு பிராமண இளைஞர் கோயிலுக்குள்ளிருந்து வெகுவேகமாக வெளியே வந்தார். அவர் மாயியைக் கண்டதும் மிக இயல்பாகத் தலை தாழ்த்தினார். மாயியும் தனது கையை அவர் தலைமேல் வைத்தார். இளைஞர் சரேலெனப் போய்விட்டார். அது ஒரு திருப்பமாக இருந்ததால், என்னால் திரும்பிப் பார்ப்பதற்கும் முடியவில்லை.

மேலும்,மாயியின் கூடவந்த இராசேந்திரன், இன்னொரு சித்த வேத நெறியாளர் ஆகியோரோடு ஒட்டிக்கொண்டே மாயியின் குடிசைக்குப் போய்விட,

யான் விரும்பினேன். முக்கியக் காரணம், அமாவாசை இருட்டு அதற்குள் எங்கும் பரவி அச்சுறுத்திக்கொண்டிருந்தது.

நான் எவ்வளவு விரைவாக நடந்த போதிலும் மாயியும் அவர்களுடைய அடியார்களும் என்னினும் மிக வேகமாக நடந்து போய்விட்டனர். கன்னியாகுமரி கோயிலின் தென் பிரகாரம்-திருப்பம். தொலை தூரத்தில் உள்ள தன் குடிசைக்கு மாயி மிக நெருங்கிப் போய்விட்டார்கள் - நடந்து நடந்து பழக்கம் போலும்.

ஆனால் அந்த இருட்டில் ஏதாவது குத்தி விடுமோ என்றும் நாய்களை மிதித்து விடுமோ என்றும் அஞ்சி அஞ்சி நான் மெல்ல மெல்ல நடந்த நிலையில் பின்தங்கி விட்டேன். அப்போது நடந்த ஒரு நிகழ்ச்சி என் மனமாகிய மலைமீது பொழிந்த "மா மழை" யாக எப்போதும் இருக்கும். அந்த நேரத்தில் அந்த "மழை", "இடியும் மின்னலும்" கலந்து பொழிந்தது. இருட்டில் ஏதோ என் காலில் தட்டுப்பட்டது. நாய் ஒன்றைத் தான் மிதித்து விட்டோமோ என்று உள்ளூர இருந்த பயத்தால் பதறிப்போனேன்.

அப்போது ஒரு குரல் என் நடுக்கத்தைக் கண்டு நகைக்கும் அல்லது இரக்கப்படும் பாங்கில் "என்னப்பா, ரொம்பவும் பயந்துட்டியா?" என்று கேட்டது.

என்னுடைய பயம் இன்னும் அதிகமாகியது. கன்னிமுனையில் காற்று வடிவில் உலாவக்கூடிய ஆவியோ? கள்வனோ? கடவுள் தானோ? - ஒன்றும் புரியாத நிலையில் துணிவை வரவழைத்துக் கொண்டு "எனக்கென்ன பயம் நான் அம்மாவிடத்தில்தானே போகிறேன்?" என்றேன்.

இதற்கு மறுமொழியாக அந்த "மாயக்" (?!) குரல் சொல்லிய சொற்கள் நான் இப்பொழுது நினைத்தாலும் என்னை மருளச் செய்கிறது. அந்தக் குரல் சொல்லியது :

"அங்கே இருப்பதும் இங்கே இருப்பது தானே!" சித்தர் மறைமொழி போலவே இருக்கும் இந்தச் சொற்கள் என் உடம்பில் ஒரு மின்சார அலையைப் பாய்ச்சியது. திரும்பிப் பார்க்காமல் நேரே மேற்கு நோக்கிப் போய் கோயிலின் மேற்குப் பிரகாரத்தில் திரும்பி வடக்கு வாசற்படியில் இடப்புறமாக மூடியிருந்த ஒரு கடையின் முன் பலகையில் தூங்கியும்தூங்காமலும் படுத்துக் கொண்டே; இரவைப் போக்கினேன்.

என் எதிரே ஒரு மலையாளத்துக் குடும்பம் படுத்துக் கொண்டும், கத்திக்கொண்டும் கிடந்தது. அவர்களுக்கு எதிரே ஒரு வட இந்தியப் பெண்மணி மிக பயபக்தியோடு தியானம் செய்து விட்டுப் படுத்துக் கொண்டார்கள். எப்படியோ இரவு கழிந்

தது. தூங்குவதும் விழிப்பதுமாக இருந்த யான் விடியற்காலையில் பேச்சரவம் முதலியன கேட்டு விழித்து எழுந்து உட்கார்ந்து கொண்டேன்.

எதிரேயிருந்த வடநாட்டுப் பெண்மணி எழுந்து உட்கார்ந்து தியானம் செய்தார்கள்; பின்னர் இருக்கையை விட்டு எழுந்து நான்கு திசைகளையும் பார்த்து வணங்கிவிட்டுத் தான் படுத்திருந்த இடத்தையும் தொட்டுத் தொட்டுக் கும்பிட்டார்கள். இது எனக்குப் புதுமையாகவும் புதிராகவும் இருந்தது.

ஓரிரு வினாடிகளில் இதுபற்றிய கருத்து ஒன்று என் உள்ளத்தில் ஒளிவீசியது: உறங்கும்போது (ம்) தன்பால் அன்பால் குடியிருந்து காப்பாற்றிய கடவுளைக் கும்பிடும் கொள்கை - குணம்!

விடியற்காலை, கோயிலின் எதிரே உள்ள படியில் உட்கார்ந்து கொண்டிருந்தேன்; அமைதியாக இருந்தேன். என் கண்முன்னே மகாவித்துவான் தண்டபாணி தேசிகரும் அவரது மருமகர் குருசாமி தேசிகரும் காட்சி அளித்தனர். அவர்களைக் கண்டு நான் வியந்தேன்; என்னைக் கண்டு அவர்களும் வியந்திருக்கக்கூடும். திரு. தண்டபாணிதேசிகரிடம் யான் மாயியைப் பார்க்க வந்ததைச் சொன்னேன்.

தமக்கும் அந்த அம்மையாரைத் தெரியும் என்றும் - பெரியவர்கள் என்றும் திரு தேசிகர் அவர்கள் சொன்னார்கள். அவர்களுடைய பெருமையை விளக்குவதாக மருமகர் திரு குருசாமி ஒற்றைவரிக் கதை ஒன்றையும் சொன்னார்கள். அதுவருமாறு:

'ஒருமுறைத் தம்மைப் பார்க்க அன்பர் ஒருவருக்கு மாயி இரு சோழிகளை எடுத்து கையில் கொடுக்க அவற்றை வாங்கிக் கொண்டு தம் வீட்டிற்குப்போன அவ்வன்பர் தமக்கு இரட்டைக் குழந்தைகள் பிறந்திருப்பதைக் கண்டு வியந்து மகிழ்ந்தார்.'

மாமனும் மருமகரும் வைத்த தயவால் அடியேன் பல்விளக்கிக் கொண்டு அவர்களோடு கடலாடச் சென்றேன்! வழியில் மாயியைப் பார்க்கலாம் என்று தேசிகர்களும் விரும்பினார்கள். மாயி தம் குடிசையில் கடலை நோக்கிப் படுத்துக்கொண்டிருக்கும் காட்சியைக் கண்டு வணங்கினோம். பின்னர் முக்கடல் நீராடி கதிரவன் முளைக்கும் காட்சியும் கண்டோம்.

தேசிகர்கள் தம் ஆத்மார்த்த பூசை செய்ய அறைக்குச் சென்றனர். நானே நம் மாயி எந்த நாளும் உள்ளே புகுந்து வணங்காத அந்த மகாமாயியை—கன்னியா குமரியை கண்ணளவில் கண்டேன். காட்சியாளர் பட்டியலில் என் பெயரையும் பதிவு செய்துகொள்ள வேண்டுமே

என்ற பயம் காரணமாக, அவசர அவசரமாக அன்னையைத் தொழுது வலம் வந்துவிட்டு நாகர் கோயிலை நோக்கிப் பேருந்தில் பறந்தேன்.

மேற்கண்ட நிகழ்ச்சிகள் நடந்து மாதங்கள் ஆறு ஆகிவிட்டன. பிப்ரவரி மாதம் ஏழாம் தேதி 'கன்னியாகுமரி இதழ்' ஆசிரியரும் முப்பது ஆண்டுகட்கு மேற்பட்ட நண்பருமாகிய திரு. பி. எஸ். மணி அவர்களின் இளைய மகன் திருமணத்திற்காகச் செல்லும் கடமையுணர்வு எனக்கு நல்ல வேளையாக நல்வினை காரணமாக ஏற்பட்டது! அத்துடன் நெருக்கடிக் காலத்தில் ஏற்பட்ட அதிர்ச்சியால் (Stroke) பக்கவாத நோய்க்கு இரையாகி இன்னும் முழு நலம் பெருமல் இருக்கும் என் மனைவிக்கு நாகர் கோயிலில் உள்ள புகழ்பெற்ற ஆயுர்வேத வைத்தியர் ஒருவரிடம் மருந்து வாங்குவதற்காகவும் நாகர்கோயில் செல்லும் எண்ணம் எழுந்தது. அதன்படியே நாகர் கோவில் சென்ற யான் அங்குள்ள ஆராய்ச்சி அறிஞர்-இளந்தலைமுறையின் இளஞாயிறு திரு. அ. காத்தபெருமாள் அவர்களையும் புகழ்பெற்ற எழுத்தாளர் திரு. சுந்தர இராமசாமி அவர்களையும் சந்தித்துப் பல செய்திகளைத் தெரிந்துகொள்ளத் திட்டமிட்டேன்.

பிப்ரவரி ஆரும் தேதி திரு. சுந்தர ராமசாமி அவர்கள் என்னையும் மனைவியையும் காலைச் சிற்றுண்டிக்கு அழைத்துச் சென்ருர்கள். அப்புறம் எங்கள் மீது வைத்தப் பேரன்பு காரணமாக நாங்கள் அதுவரைப் பார்க்காமல் இருந்த பத்மநாபபுரம் அரண்மனையைக் காட்டவும் இசைந்து காரில் அழைத்துச் சென்ருர்கள்.

வழியெல்லாம் இயற்கை அழகை-அமுதை-வாரி உண்டோம். இரத்தினச் சுருக்கமாக பெட்டகமாக அமைந்திருந்த பத்மநாபபுரம் அரண்மனையில் வாடா விளக்கையும் வண்ண வண்ண ஓவியங்களையும், பத்மநாபசுவாமிகள் யோக நித்திரை அறிதுயில்புரிய கேரள மன்னர் அமைத்திருந்த கட்டிலையும் இரண்டாம் தட்டில் அவர் இன்துயில் கொள்ள இயற்றியிருந்த அறுபத்து நான்கு மூலிகைப் பலகைகளால் ஆகியகட்டிலையும், அவரும் அவர் குடும்பத்தினரும் வாழ்ந்த இடங்களையும், நடந்த நடைகளையும், மகிழ்ந்த வாவியையும் கண்குளிரக் கண்டோம்.

இதன்பின் திரு. சுந்தர ராமசுவாமி அவர்கள் எங்களை கன்னியாகுமரி போகும் வழியில் நெடுஞ்சாலை ஓரத்திலேயே இருக்கும் பொற்றையடிச் சுவாமிகள் என்பவரைக் காண அழைத்துச் சென்ருர். இந்தச் சுவாமிகளை இரண்டாம் முறையாக இம்முறைப் பார்த்தேன். வன்சொல்லும் வன்செயல் பாவனையும் நிறைந்த இவரைப் பற்றித் தனிக் கட்டுரையில்தான் எழுத வேண்டும்.

பொற்றையடி சுவாமிகளைப் பார்த்த பின்பு 'கன்னியா குமரி'க்கும் போய் வந்துவிடலாமே என்று திரு. சுந்தரராமசாமி சொன்னபோது முன்தினம் 'இந்த முறை மாயியைப் பார்க்க நேரம் கிடைக்காது போல இருக்கிறதே' என்று ஏங்கிய எங்களுக்கு எதிர்பாரா இன்பம் ஏற்பட்டது. திரு. சுந்தரராமசாமியின் விருந்தோம்பும் மருந்துப் பண்பை வாயார வாழ்த்திக் கொண்டே காரில் ஏறினேம். சில மணித்துளிகளில் கன்னியா குமரி சேர்ந்தோம்.

சிற்றுண்டிச்சாலையில் மாயிக்குத் தருவதற்காக அவசர அவசரமாகப் பலகாரப் பொட்டலங்களை வாங்கிக்கொண்டு மாயியின் குடிசையை நோக்கி வாயு வேகமாக நடந்தோம். அங்கே நாங்கள் கண்ட காட்சி எங்களை ஏதோ ஒரு தனி உலகத்திற்கே இழுத்துச் சென்றது.

சுற்றியிருந்த கடலையும் சுடர் விட்டிருந்த கட்டடங்களையும், கோயில்களையும் மணிமண்டபங்களையும் கண்களும் காண மறந்தன. குத்துக்கால் வைத்துக் கொண்டு மாயி உட்கார்ந்திருந்தார்கள். அவர்களைச் சுற்றிப் பத்துப்பேர் சூழ்ந்திருந்தார்கள். எதிரே ஏராளமான விறகுக் கட்

டைகளைப் போட்டுப் பெருந் தீ மூட்டப்பட்டிருந்தது. ஒரு பெரிய ஆள் தலையில் முண்டாசைக் கட்டிக்கொண்டு அந்த விறகுக் கட்டைகள் தீயில் நன்ருக எரியும் படி பெரிய தடிக்கொம்பால் புரட்டிப்புரட்டித் தள்ளிக்கொண் டிருந்தார்.

மாயி அந்தத் தீயை வைத்த கண் வாங்காமல் பார்த்துக் கொண்டே இருந்தார். என்னை யறியாமலே, இக் காட்சியைப் பார்க்குமாறு சொல்லியிருந்த சென்னை யோகினி ரேவதி அம் மாள் நினைவு எனக்கு வந்தது! அந்தோ! சென்றமுறை மாயி யைப் பார்த்தபோது அவர்கள் இருந்தார்கள்! இந்த முறை— எரியும் தீயைப் பார் என்ருர்கள்!

இதற்காகத்தானே? தீயெரி யும் காட்சியைச் சாலையிலிருந்து பார்த்தபோதே திரு. சுந்தரராம சாமி என்னிடம் கேட்டார்: 'இதன் நோக்கம் என்ன?' எனக்குத் தெரிந்த பதிலை யான் சொன்னேன்: 'தன் வினைகளும் உலகத்துத் தீமைகளும் எரிந்து சாம்பலாவதாக மாயி எண்ணு கிருர்கள் போலும்.' இந்தக் கருத்து சரியாக இருத்தல் கூடுமோ? என்று எண்ணியவ ராய் திரு. சுந்தரராமசாமி மௌனமாக இருந்தார்.

மாயியிடம், வாங்கி வந்தப் பல காரப் பொட்டலங்களைக் கொடுக் குமாறு என் மனைவியிடம் சொன் னேன். அவர்களும் அவ்வாறே செய்ய மாயி அருள்கூர்ந்து தன் மலர்க்கரங்களில் அப்பொட்ட லங்களை வாங்கி 'உம், உம்' என்று 'ஊம்'காரம் செய்து தீ மூட்டிக்கொண்டிருந்த பெரிய ஆளிடம் அந்தப் பொட்டலங் களை ஒப்படைத்தார்.

இதைக் கண்டு மகிழ்ச்சியுற்ற நான் எல்லையில்லா மகிழ்ச்சியை யும் எய்தும் பொருட்டு மாயி பற்றிய இக்கட்டுரையின் முதற் பகுதிமலர்ந்துள்ள 'மூலிகைமணி' இதழை மாயியிடம் காட்ட முனைந்தேன். என் செயலைக் கூர்ந்து நோக்கிக் கொண்டிருந்த சுந்தரராமசுவாமி 'என்ன? என்ன? இதைக் காட்டவா போகிறீர்கள்?' என்று சற்றே அதிர்ச்சியுடன் கேட்டார். அடி யேன் 'ஆம்' என்றேன் உறுதி யாக. அவர் 'சரி காட்டுங்கள்; அப்புறம் ஒரு செய்தி சொல் கிறேன்' என்ருர். நான் எதற் கும் துணிந்து மூலிகைமணி இத ழைப் பிரித்து மாயியின் இரு படங்களும் இருக்கும் பக்கங்களை மாயியிடம் குழந்தை போல் காட்டினேன். என்ன வியப்பு! எல்லோருக்கும் வியப்பு! மாயி 'மூலிகைமணி' இதழை கையிலே வாங்கி முகத்தை அதில் பதித்து படங்களையும் உற்றுப் பார்த்து அமைதியாக 'உம், உம்' என் ருர்கள். எனக்கு அந்தக் கண நேரத்தில் வேறெதுவுமே நினை வில்லை; அந்த நிலையே எனக் குப் பேரின்ப பெருநிலையாக இருந்தது.

அப்புறம் சுந்தரராமசுவாமி சொன்னர் : 'சில காலத்திற்கு முன்பு மாயி பற்றி புகழ்பெற்ற எழுத்தாளர் ஒருவர் எழுதிய கட்டுரை ஒன்றை வெளியிட்ட பத்திரிகை ஒன்றை மாயியிடம் காட்டினர்கள். அதை அவர் ஒருமுறை கண்ணெடுத்தும் பார்க்கவில்லை! அதை நான் கண்ணுல் கண்டவன்! அதனுல் தான் இப்போதும் நீங்கள் இந்த இதழைக் கொடுக்க முனைந்த போது தயங்கினேன். ஆனுல் மாயி அதை ஊன்றிப் பார்த்தார் களே!' என்ருர். நான் நினைத் தேன், வேலூர் மருத்துவர் சித்த வைத்தியச் செம்மல்-கண்ணப்பர் செய்த வேலை என்று! மூலிகை மணி பெற்ற பேறே பேறு-பெரும் பேறு! ஃ ஃ ஃ

நோய்களைக் குணப்படுத்த பாம்பின் விஷம்

பேரவையாளர் யால்கின் துரக்குலோவ்,
உஸ்பெக் விஞ்ஞானப் பேரவை.

லெவ் யுகெல்சன், விஞ்ஞான கேண்டிடேட் (உயிரியல்)

தொன்னெடுங் காலமாகவே பாம்புகள் என்றதும் அவை வெறுக்கத்தக்க, கொடிய ஜந்துகள் என்ற எண்ணமே நம் மனத்தில் தோன்றி வந்துள்ளது; அவை வஞ்சகத் தனமும், மூர்க்கமும், பழிவாங்கும் இழிந்த குணமும் கொண்டவை என்று கருதப் பட்டு வந்துள்ளது.

ஊர்வன பற்றியும், நிலத்திலும் நீரிலும் வாழும் பிராணிகள் பற்றியும் கடந்த பல பத்தாண்டுகளாக நடைபெற்று வந்துள்ள ஆராய்ச்சி ஊர்ந்து செல்லும் ஜந்துகள் எங்கெங்கு உள்ளன; அவற்றின் வாழ்க்கை முறை என்ன, போக்கு யாது 'என்பன போன்ற பல விவரங்களைத் தந்து உள்ளது. பாம்புகள் பற்றிய அநேக தவருன கருத்துகளை, முக்கியமாக விதிவிலக்கின்றி அவை எல்லாமே விஷமுடையவை என்ற கருத்தை சோதனைகள் பொய்ப்பித்துள்ளன. மனிதன் அறிந்த 2,500 வகை பாம்புகளில் 412 வகை பாம்புகள் மட்டுமே (ஐந்தில் ஒரு பங்குக்கும் குறைவானவை) விஷமுள்ளவை எனத் தெரிய வந்துள்ளது. இந்த விகிதாசாரம் சோவியத் யூனியனுக்கும் பொருந்தும். இங்குள்ள 26 வகை பாம்புகளில் 10 தான் விஷமுடையவை.

இவ்வாறு, ஊர்வன பற்றிய மாயத் திரையை ஆராய்ச்சிகள் கிழித்தெறிந்துள்ள போதிலும், பாம்புகள் சம்பந்தமான தவருன கருத்துகள் இன்னமும் மக்களிடையே நிலவி வருகின்றன இதன் விளைவாய், விஷமுள்ள பாம்புகளும் விஷமில்லாத பாம்புகளும் பல இடங்களில் கொல்லப் பட்டு வருகின்றன.

மனிதனது நடவடிக்கைகள் பல சந்தர்ப்பங்களில் சிலவகை பிராணிகள் மறைவதற்குக்காரணமாக அமைந்து விடுகின்றன. இது இயற்கையின் உயிரின வாழ்க்கைச் சூழல் சமநிலையைப் பாதிக்கிறது. இதனுல் சுற்றுச்

சூழல் பாதுகாப்பு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்னைகள் குறித்து விஞ்ஞானிகள் கவலை அடைந்துள்ளனர். பாய்புகள் வெறித்தனத்தோடு கொல்லப்படும் இடங்களில் சுண்டெலிகள், மற்றும் இதர கொறி விலங்குகளின் எண்ணிக்கை அபாயகரமான அளவுக்கு அதிகரித்து விட்டது என்பது இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது. கடைசியாகக் கூறினும் முக்கியத்துவம் குறையாத மற்றொரு விஷயம் என்னவெனில், மருத்துவத்திலும் ஆய்வுப் பணியிலும் பயன்படுத்தப்படும் பெரும் மதிப்பு வாய்ந்த, அபூர்வமான சில பொருள்கள் பாம்பின் விஷத்தில் மட்டுமே உள்ளன.

பாம்பின் விஷம் மனித உடலில் ஏற்படுத்தும் விளைவுகள் பற்றி ஆராய்ந்து சோவியத் நிபுணர்கள் பல மருந்துகளை உருவாக்கியுள்ளனர். பாம்புக் கடிக்கு ஆளானவர்களுக்கு முதலுதவி அளிப்பதற்கும் சிகிச்சை தருவதற்குமான வழிமுறைகளையும் அவர்கள் வகுத்துத் தந்துள்ளனர். ஆனால் இவையெல்லாவற்றையும்விட மிக முக்கியமான விஷயம் பாம்பு விஷங்களிலிருந்து விசேடமாகப் பிரித்தெடுக்கப்பட்ட கலப்பற்ற ஆதாரப் பொருள்களை டாக்டர்களுக்கு வழங்க அவர்கள் உயிரியல்-ரசாயன ஆராய்ச்சியைத் தொடங்கியுள்ளனர் என்பதே ஆகும்; இவை சக்தி வாய்ந்த மருந்துகளையும், எதிர்த்தாக்காற்றல் பொருள்களையும் தயாரிக்க அடிப்படையாக இருக்கும்.

பாம்பு விஷங்களிலுள்ள என்ஸைம்கள் பாம்புகளின் செரிமான சக்தியைத் தீவிரப்படுத்தும் பொருள்களாகும். பாம்பு விஷத்தின் நச்சுத் தன்மைக்கு இந்த என்ஸைம்கள்தான் காரணமா என்று நீண்ட காலமாகவே விஞ்ஞானப் பத்திரிகைகளில் விவாதிக்கப்பட்டு வந்துள்ளது. சில என்ஸைம்கள் உண்மையிலேயே விஷத்தைத் தோற்றுவிக்கின்றன, மரணத்திற்கு நேரடி காரணமாக இருக்கின்றன என்பது மெய்ப்பிக்கப்பட்டுள்ளது. எனினும் என்ஸைம்களின் பெரும்பாலான பகுதி நச்சுத் தன்மை உடையதல்ல என்பதும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆனால் பாம்பின் விஷங்களில் இதர சுயேச்சையான நச்சுப் பொருள்களும் இருக்கக்கூடுமல்லவா? 1960-ஆம் ஆண்டுகளின் மத்தியில் விஞ்ஞானிகள் இத்தகைய பொருள்களைப் பெற்றனர். இந்தப் பொருள்கள் நியூட்ரோ டாக்ஸின்கள் என அழைக்கப்படுகின்றன. இவை நரம்பு மண்டலத்தில் பாதிப்பு ஏற்படுத்தக் கூடியவை.

அதேசமயம் விலங்கு உலகின் பரிணாமத்தில் நச்சுப்பொருள்கள் 'சிறப்புமிக்க' பங்காற்றவும் செய்துள்ளன; அவை தனித்தனி

வகை பிராணிகளின் நிலையைப் பலப்படுத்தியுள்ளன; உயிர் வாழ்வதற்கான போராட்ட வடிவங்களை அதிகப்படுத்தியுள்ளன; பாதுகாப்பு அமைவுகள் தோன்றுவதற்குத் தூண்டுதல் அளித்துள்ளன.

கடந்த சில ஆண்டுகளில் சோவியத் யூனியனிலும், மற்றும் இந்தியா, அமெரிக்கா, பிரான்ஸ், பிரிட்டன், ஜப்பான் முதலான நாடுகளிலும் நடைபெற்று வந்துள்ள உயிரியல்—ரசாயன ஆராய்ச்சியானது நச்சூட்டுவதில் பாம்பின் விஷத்தினது ஒவ்வொரு பகுதியின் பங்கைத் துல்லியமாக நிர்ணயிப்பதைச் சாத்தியமாக்கி உள்ளது.

உதாரணமாக, உஸ்பெக் விஞ்ஞானப் பேரவையைச் சேர்ந்த பிராந்திய மருத்துவத்துறைக் கழகத்தின் உயிரியல் - ரசாயன ஆய்வுக்கூட ஊழியர்கள் மத்திய ஆசியப் பிரதேசத்தில் காணப்படும் ஐந்து வகைப் பாம்புகளது என்ஸைம்களின் நடவடிக்கைகளையும், நச்சுப் பொருள்களின் உள்ளடக்கத்தையும் மதிப்பீடு செய்தனர்; அவற்றின் விஷங்களது உயிரியல் ரீதியான அடிப்படைப் பொருள்களைப் பிரிப்பதற்கு முயற்சி செய்தனர். இதன் பலன்கள் மிகவும் உற்சாகமூட்டுபவையாக இருந்ததால், பாம்பு விஷத்தைப் பற்றி ஆராய்வதற்கு ஒரு தனி ஆய்வுக்கூடம் அமைக்கப்பட்டது. விஷங்கள் செயல்படும் முறைகளை நவீன அடிப்படையில் (அணுத் திரண்ம முறையில்) ஆராயும் பணியும், அவற்றிலிருந்து கலப்பற்ற, உயிரியல் ரீதியான அடிப்படைப் பொருள்களைப் பெறும் பணியும் இந்த ஆய்வுக்கூடத்திடம் ஒப்படைக்கப்பட்டது. இந்தப் பொருள்கள் சமத்துவத்துறைக்கு மட்டுமின்றி, எல்லா ஜீவராசிகளின் மர்மங்களை ஆராயவும் மிகுந்த மதிப்புடையனவாகும்.

மாஸ்கோவில் சோவியத் விஞ்ஞானப் பேரவையின் உயிரியல்-அங்கக ரசாயனக் கழகத்தில் சோவியத் யூனியன் விஞ்ஞானப் பேரவையின் துணைத் தலைவரான பேரவையாளர் ஒய். ஓவ்சின்னிக்கோவ் ஒரு முக்கியமான ஆராய்ச்சியை முன்னின்று நடத்தினர். நல்ல பாம்பின் விஷத்திலிருந்து பிரிக்கப்பட்ட நியூட்ரோடாக்ஸின்களின் கூட்டமைப்பை இந்த ஆராய்ச்சி வெளிப்படுத்திற்று. மாஸ்கோவிலும் தாஷ்கெண்டிலும் உயிரியல்-ரசாயன நிபுணர்கள் மேற்கண்ட கூட்டு ஆராய்ச்சி இதுவரை தெரியவந்துள்ள புரதங்களின் பட்டியலை அதிகப்படுத்தியது மட்டுமின்றி, விஷத்தின் சிறந்த பகுதிகளை முக்கியமான உயிரியல் பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வு காணுவதற்குப் பயன்படுத்துவதற்கான முன் தேவைகளையும் தோற்றுவித்துத் தந்தது எனலாம்.

—நன்றி : 'சோவியத் நாடு'

நோயை எதிர்க்கும் மனித உடலின் இயல்பான தடுப்பாற்றலை விஞ்ஞான பூர்வமாக விளக்குகிறது இக்கட்டுரை.

பாரம்பரிய கவசம்

— வி. குலிக்-ரெமலோவா —

வாக்ஸீன்கள், சீரம்கள் விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிக்கழகம் லெனின் கிராடில் உள்ளது. இங்கிருந்து இந்தியா, கியூபா, கினீ, ஈராக், பாகிஸ்தான், மற்றும் உலகின் இதர பல நாடுகளுக்கு நாள் தோறும் அரிய நோய் நுண்மத் தடுப்பு, வைரஸ் தடுப்பு மருந்துகள் விசேடப் பெட்டிகளில் அடைக்கப்பட்டு விமானம்மூலம் அனுப்பப்படுகின்றன. குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு மிக முக்கிய மருந்தான லெனின் கிராடு டியூபர்குலின் இந்திய மருத்துவர்களிடையே பெரிதும் பிரபலமடைந்துள்ளது. வாக்ஸீன்கள், சீரம்கள் ஆராய்ச்சிக் கழகத்தைச் சேர்ந்த விஞ்ஞானிகள் தற்போது அடிப்படையிலேயே ஒரு புதிய போக்கைப் பற்றி ஆராய்வதில் ஈடுபட்டுள்ளனர். காச நோய்க்கு எதிராக பிறவிலேயும் பாரம்பரிய ரீதியிலும் அமைந்துள்ள தடுப்பு சக்தி பற்றி அவர்கள் ஆராய்ச்சி நடத்தி வருகின்னர்; காச நோயையும் ஏனைய தொற்று நோய்களையும் தடுப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை வகுத்து வருகின்றனர்.

கழகத்தின் இயக்குநரும் மருத்துவ விஞ்ஞானத்தில் டாக்டர் பட்டம் பெற்றவருமான செர்கி ரும்யாந்த் செவ் கூறியதாவது: காச நோயாளிகளுடன் நெருங்கிப் பழகினுல் நிச்சயமாக அந்த நோய் தொற்றிக்கொள்ளும் என்ற பலமான கருத்து இன்று வரை நிலவி வருகிறது. ஆனுல் கணவன், மனைவி இருவரில் எவருக்கேனும் காசநோய் உள்ள நூறு தம்பதிகளைச் சோதித்துப் பார்த்ததில் ஏழு தம்பதிகள் விஷயத்தில்தான் கணவனையோ, மனைவியையோ அந்த நோய் தொற்றிக்கொண்டதாகத் தெரிய வந்துள்ளது. இதேபோல், இன்புளூயன்சா, வயிற்றுக் கடுப்பு, பெரியம்மை, மூளை, தண்டு வடம் முதலியவற்றைப் பாதிக்கிற கொடிய வியாதியான மெனின்

ஜைடிஸ் ஆகிய நோய்களால் பீடிக்கப்பட்டோருடன் நெருங்கிப் பழகும் சிலர் ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பதைப்பார்க்கிறோம். இவர்கள் பாரம்பரியமான விசேட தடுப்பு சக்தியை பெற்றுள்ளனர்; இது அவர்களுக்கு ஒரு சிறந்த கவசமாகப் பயன் படுகிறது. தொற்று நோய்களை எதிர்த்து நிற்கும் ஆற்றலை இவர்கள் பிறவியிலேயே பெற்றுள்ளனர்.

பல தொற்று நோய்களிலிருந்து தோன்றும் அபாயம் பெரிதும் மிகைப்படுத்தப் படுவதாக லெனின்கிராடு வாக்ஸீன்கள், சீரம்கள் ஆராய்ச்சிக் கழகத்தைச் சேர்ந்த விஞ்ஞானிகள் நம்புகின்றனர். ஒவ்வொருவரும் உண்மையிலேயே தொற்றுக்கு ஆளாகும் சாத்தியக்கூறு எந்த அளவுக்கு உள்ளது என்பதை நிர்ணயிக்க அவர்கள் பாடுபட்டு வருகின்றனர். தடுப்பு சக்தியைத் தமது மூதாதையர்களிட மிருந்து பிறவிலேயே பெற்றுள்ளவர்களைப் பற்றி விஞ்ஞானிகள் இங்கு முக்கியமாக ஆராய்ச்சி நடத்திவருகின்றனர்.

இத்தகைய மகிழ்ச்சிகரமான ஆற்றலை இயற்கையானது எத்தனை ஜீவராசிகளுக்கு வழங்கியுள்ளது? இதன் ரகசியம் எவ்வாறு வெளிப்பட்டுள்ளது?

ஒவ்வொரு உடலும் தன் வாழ்நாளின்போது தவிர்க்க முடியாதபடி நோய் நுண்மங்களை எதிர்ப்படுகிறது. சில உடல்கள் தொற்றுகளால் பீடிக்கப்படுகின்றன; சில உடல்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்கின்றன. மனித உடலின் பாரம்பரியமான எதிர்ப்பு சக்திக்கும் நோய் நிண்மங்களின் செயல்களுக்கும் இடையே நிலவும் உறவை வெளிப்படுத்த லெனின் கிராடு விஞ்ஞானிகள் முயன்று வருகின்றனர்.

நோய் நுண்மங்கள் உடலிலுள்ள சிலவகை மூலக் கூறுகளை நாடிச் செல்லுகின்றன. அந்த மூலக்கூறுகளுக்குள் ஊடுருவிச் சென்று, அங்கு தாம் வளர்ந்து இனப்பெருக்கம் செய்வதற்கான நிலைமைகளைத் தோற்றுவித்துக் கொள்வதே அவற்றின் நோக்கம். ஒவ்வொரு வகை நோய் நுண்மங்களும் தமது சொந்த மூலக்கூறு நுட்பத்தைப் பயன் படுத்துகின்றன. ஆனால் நோய் நுண்மங்களின் செயல்கள் எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலுமேவெற்றி பெற்றுவிடுகிறது என்று கூற முடியாது. நோய் நுண்மங்களுக்கு ஊட்டம் அளிக்கக் கூடிய மூலக்கூறுகளை உடல் பெற்றிருக்கவில்லை என்றால் அது தன்னை தொற்றிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்.

இயற்கை நிலைமைகளில், ஒவ்வொரு வகையான ஜீவராசிகளும் ஒரே தொற்று நோய் விஷயத்தில் வெவ்வேறு விதமாக நடந்து கொள்கின்றன. உதாரணமாக,

சுண்டெலிகள், சீமைப் பெருச்சாளிகள், முயல்கள், ஆடுகள், குரங்குகள் முதலிய பிராணிகள், நச்சுப்பரு நோய் நுண்மங்களால் பாதிக்கப்படுகின்றன. ஆனால் நாய்கள், பூனைகள், பன்றிகள், எலிகள் முதலியவை இவற்றால் ஒருபோதும் பாதிக்கப்படுவதில்லை. நச்சுப்பரு பெரும்பாலான ஆடுகளுக்கு மிகவும் அபாயகரமானது. ஆனால் அல்ஜீரிய ஆடுகள் இதனை எதிர்த்து நிற்கும் சக்தி படைத்தவை.

மனித ரத்த உயிரணுக்களில் நச்சுக் காய்ச்சல் நுண்மங்கள் எத்தகைய விளைவை ஏற்படுத்துகின்றன என்பதும் ஆராயப்பட்டுள்ளது. சோதனைக் குழாய்களில் பரிசோதிக்கப்பட்டபோது நூற்றில் பத்து சந்தர்ப்பங்களில் நோய் நுண்மங்களால் சிவப்பு ரத்த அணுக்கள் அழிந்து போயின; இதர சந்தர்ப்பங்களில் எத்தகைய மாற்றங்களும் ஏற்படவில்லை.

இரட்டையர்கள் நோய் நுண்மங்களால் ஒரே மாதிரியாகப் பாதிக்கப்படுகின்றனர் என்பதையும் லெனின் கிராடு விஞ்ஞானிகள் மருத்துவ வரலாற்றிலேயே முதல் தடவையாக நடத்தியுள்ள இத்தகைய ஆராய்ச்சிகள் நிலை நாட்டியுள்ளன. ஆக, நச்சுக் காய்ச்சல் நுண்மங்கள் விஷயத்தில் ரத்த அணுக்களின் தடைக் காப்பு ஆற்றல் பரம்பரையானது

என்பது தெளிவு. இவ்வாறு உடலின் பாரம்பரிய அம்சங்கள் குறித்த ஆராய்ச்சி தொடங்கியுள்ளது.

கிட்டத்தட்ட எல்லா மக்களுமே இந்தப் பாரம்பரிய கவசத்தைப் பெற்றுள்ளனர் என்று முந்தைய ஆராய்ச்சிகள் வெளிப்படுத்தியதை ஆய்வுக்கூட சோதனைகள் ஊர்ஜிதம் செய்துள்ளன. தொற்று நோய்களை எதிர்த்து நிற்கும் ஆற்றல் மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்கு இன்றியமையாதது.

இந்தியாவில் பெரிய அளவுக்குப் பரவியுள்ள மலேரியாவின் நோய் நுண்மங்கள் ரத்தத்தின் சிவப்பு அணுக்களில் தங்கி, ஹிமோகுளோபினை உண்டு வாழ்கின்றன. இதைத் தவிர வேறு எந்த உணவையும் அது விரும்புவதில்லை. அப்படியானல் ஸ்தல மக்களைவிட அந்நியர்கள் மலேரியாவுக்கு ஏன் அதிகம் உள்ளாகின்றனர் ?

இது சம்பந்தமாக நடத்தப்பட்ட சோதனைகள் பின்கண்ட விஷயங்களை மெய்ப்பித்தன. மலேரியாவின் நோய் நுண்மங்கள் வளர்ந்து, இனப் பெருக்கம் செய்வதற்கு ஹிமோகுளோபின் மூலக்கூறுகளின் ஒரு குறிப்பிட்ட வகை கட்டமைப்புத் தேவைப்படுகிறது. இந்தக் கட்டமைப்பைச் சேர்ந்த மூலக் கூறுகளில் ஒரே ஓர் அமினோ அமிலம் மாற்றப்பட்டாலும் அது மலேரியா நோய் நுண்மங்கள் சாப்பிடுவதற்கு லாயக்கற்றதாகி விடுகிறது. இதன் விளைவாய் உடலில் அவற்றுக்கு ஏற்புடைய ஒரே ஓர் உணவு ஆதாரம் இல்லாமல் போய்விடுகிறது. இதனுல் தான் வேறுபட்ட ஹிமோகுளோபின் மூலக்கூறுகளின் கட்டமைப்பு கொண்ட ரத்த முடையோர் மலேரியாவை எதிர்க்கும் சத்தியைப் பெற்றுள்ளனர்.

இவ்வாறு உயிர் ராசிகளின் பரிணும வளர்ச்சி மரபு வழிபட்ட எதிர்ப்பு சக்தி ஏற்பாடுகளைத் தோற்றுவித்துள்ளது; நோய் நுண்மங்களின் தாக்குதலுக்கு எதிரான பாதுகாப்பை இயற்கை நமக்கு அளித்துள்ளது. எனினும் இந்தப் பரம்பரைக் கவசத்தைப் பெற்றிருதவர்கள் இருப்பது துரதிர்ஷ்டவசமானதுதான்.

சில வகைத் தொற்றுகளுக்கு ஆளாகக் கூடியவர்களை இனம் கண்டு பிடிப்பதற்கான முறைகளை வாக்ஸீன்கள், சீரம்கள் கழகத்தைச் சேர்ந்த விஞ்ஞானிகள் உருவாக்கி வருகின்றனர். இவர்களுக்காக விசேட மருந்துகள் இவர்களது உடலில் ஒரு செயற்கையான "கவசத்தைத்" தோற்றுவித்து தொற்று நோய்களிலிருந்து இவர்களைப் பாதுகாக்கும்.

—நன்றி : 'சோவியத் நாடு'

பண்டைய மருத்துவ முறையில் பல்வேறு பிரிவுகள் இருந்தன. அவற்றில் சில அச்சில் பதிந்தவை. பல ஏட்டில் பதிந்து செல்லுக்கும், கால வெள்ளத்திற்கும் பலியாகி மறைந்தன.

'காந்த சக்தி சாஸ்திரம்' எனும் நூல் ஒன்றினை அண்மையில் காண நேர்ந்தது. மடித்தால் தூளாகும் நிலையில் உள்ள இந்நூலினைப் படித்த போது பல அரிய உண்மைகள் புரிந்தன. இவற்றை வாசகர்களும் படித்தால் பயனுண்டு எனக் கருதி 'மூலிகை மணி' இதழில் தொடர்ந்து வெளியிட விழைந்து முதல் கட்டுரை இவ்விதழில் வெளியாகிறது. இந்நூலாசிரியர் பெயர் மட்டுமே உளது. எந்த ஆண்டில் யாரால் வெளியிடப்பட்டது போன்ற தகவல் இல்லை.

வாசகர்களின் அறிவுக்கு விருந்தாக அமையும் வகையில் இந்நூலினை எழுதி வெளியிட்டுள்ள ஆசிரியர் V. S. **குமாரசுவாமி முதலியார்** அவர்கட்கு வாசகர்கள் சார்பில் நன்றி. (ஆசிரியர் பற்றிய வேறெந்த விவரமும் நூலில் இல்லை.)

—ஆசிரியர்

காந்தசத்தி வைத்திய சாஸ்திரம்

(MAGNETIC HEALING)

முகவுரை

இப்புத்தகமானது, ஐசுவரியம், ஆரோக்கியம், செல்வாக்கு ஆகிய இவைகள் நிறைந்துள்ள பேரறைகளைத் திறக்கவல்ல மந்திரத் திறவுகோலைத் தன்னிடத்தில் அடக்கிக்கொண்டிருக்கிறது. நமது நோய்களைக் களைந்தெறிவதற்காக நம்மைப்படைத்த தயாமூர்த்தியான ஸர்வேச்வரன் ஏற்படுத்தியுள்ள விதிகள் இப்புத்தகத்தில் அடங்கியுள்ளன.

இஃது, உயிரைப் பற்றி இரகசியங்களை வெளிப்படுத்தி, நீடித்தவையாகவும் கடுமையாகவும் உள்ள வியாதிகளைத் தீர்க்கும் விஷயத்தில் மிகச்சிறந்த முறைகளைத் தெரிவிக்கிறது. இவையன்றியும், இப்புத்தகமானது, தமக்குத்தாமே ஒவ்வொருவரும்

உதவி செய்துகொள்ள வேண்டுமென்பதைப் போதித்து, அதற்குரிய முறையைத் தெரிவிக்கிறது.

இப்புத்தகத்தின் உதவியினுல், சில நிமிடங்களில் எவ்வித நோயாளுலும் சரி, எவ்விதமான கெட்டவழக்கமானுலும் சரி, பார்ப்போர் அதிசயிக்குமாறு அதை நீக்கிவிடலாம். அதுமாத்திரமின்றி; மனக் கோழையைத் தவிர்த்து சீர்குலேந்த நரம்புக்கூட்டங்களினுல் ஏற்படக்கூடிய சகல வியாதிகளேயும் தீர்க்க முடியும்; மனித சரீரத்தைப் பீடிக்கும் சகல வியாதிகளேயும் அதிசீக்கிரத்தில் இதனது உதவியினுல் அடக்கக் கூடுமென்ருல், இப்புத்தகத்தின் சிறப்பைப்பற்றிச் சொல்லவேண்டியது யாதுளது?

வியாதிகளேச் சிறிதும் நோயில்லாமல் தீர்க்கக்கூடும். அப்படித் தீர்க்கப்பட்ட வியாதியானது மறுபடியும் உண்டாகாதென்பது திண்ணம்; இது மிகவும் ஆச்சரியப்படத்தக்கது. இவ்வைத்தியத்திற்கு ஆயுதங்களும் வேண்டாம்; இப்புத்தகத்தின் விலேயைத் தவிர வயித்தியத்திற்கு நீங்கள் ஒன்றும் செலவழிக்க வேண்டாம். இதில் கூறியுள்ள விதிகளே ஒரு தரம் படிப்பதினுலேயே நன்ருக அறிந்து கொள்ளக்கூடும்.

இம்முறையை உபயோகிக்கக் கூடிய இடமோ அகன்றது; இதனுல் நிறைவேற்றக்கூடிய காரியங்களோ மிகவும் சிறந்தவை. ஆகையினுல், இன்றே முயற்சிசெய்யுங்கள். இந்தச்சாஸ்திர விஷயமாக இதுவரை எழுதப்பட்டுள்ள புத்தகங்களெல்லாவற்றிலும் இப்புத்தகமே மிகவும் எளிதில் அறிந்துகொள்ளத்தக்கதென்றும், பலர் அபிப்பிராயப்பட்டிருக்கிருர்கள்.

குறிப்பற்ற கோட்பாடுகளிலும் அநாவசியமான தர்க்கங்களிலும் வீணுகக் காலங்கழிக்காமல், இந்நூல் விஷயத்தின் சாரத்தை ஆரம்பத்திலிருந்தே தெளிவாய்த் தெரிவிக்கிறது; இன்ன இன்ன காரியங்கள் இன்ன இன்ன காரணங்களினுல் செய்யவேண்டியது அவசியமென்றும் அவைகளே இன்ன இன்ன விதமாகச் செய்ய வேண்டுமென்றும், விவரமாகத் தெரிவிக்கிறது. ஔஷதப்பிரயோகமின்றிப் பிணிகளேத் தீர்க்கும் வைத்தியர்களுக்கு இப்புத்தகம் அளவற்ற பிரயோஜனத்தைத் தரக்கூடியது. அதுமாத்திரமன்று; இதன் உதவியினுல் ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னுடைய குடும்பத்தவர்களுக்கு மிகவும் சிறந்த வழியில் வைத்தியம் செய்யக்கூடும். ஆகையினுல், இப்புத்தகம், பிரதி குடும்பத்திலும்வைத்துக்கொள்ள வேண்டிய மிகவும் உபயோகமுள்ள அருமையான கிரந்தம். மனிதர்களிடத்தில் உள்ள பல விதமான நடையுடை பாவனேகளும் மிகவும் தெளிவாக இந்நூலில் விவரிக்கப்பட்டிருப்பதுமன்றி, ஒவ்வொரு முக்கியமான பாவனேயையும் இந்நூலேப் படிப்

பவர்கட்குத் தெளிவாகச் சித்திர ரூபமாய்க் காட்டுமாறு, அநேக படங்களும் இந்நூலில் அச்சிடப் பட்டிருக்கின்றன. மானிடர் களுக்குச் சர்வேஸ்வரனுல் அளிக் கப்பட்டுள்ள வல்லமையின் பரம ரகசியங்களையும் இந்நூல் வெளிப் படுத்துகின்றது.

ஒருவனை நித்திரை போன்ற மயக்க மடையச் செய்தவர்க்கு உரிய வழியையும், வியாதிகளை யும், கெட்ட பழக்கங்களையும் பிறபோதனைகளினுல் தீர்த்துக் கொள்ளக்கூடிய பல வழிகளை யும் இந்நூல் தெரிவிக்கின்றது; அன்றியும் அவ்வாறு நித்திரை போன்ற மயக்கத்திலுள்ள ஒரு வனை நினைத்த மாத்திரத்தால் எழுப்பித் தெளிவிக்கக்கூடிய வழியையும் காட்டுகின்றது. நரம்புகளினுல் உண்டாகும் குத்துவலிகளையும், வயிற்றுவலி களையும், மலச்சிக்கலையும், தலை வலி வியாதியையும், நரம்புக் குத்தலையும், பல்வலியையும், வாத ரோகத்தையும் மற்றும் பலவித வியாதிகளையும் காந்தசக்திப் பிரயோக வைத்தியத்தினுல் ஸ்வஸ்தமாக்குவதற்கு நிச்சய மானவையும் முறைகளுடைய வையுமான அநேக வழிகள் இந் நூலில் விவரிக்கப்பட்டிருக்கின் றன.

V. S. குமாரசுவாமி முதலியார்.

பத விளக்கம்

காந்தசத்தியினுல் வைத்தியம் (Magnetic Healing) செய்வ தென்பது: வைத்தியன் தன் ஜீவாதாரசக்தியைத்தன்னுடைய கைகளின் மூலமாக நோயாளிக் குச் செல்லும்படி செய்து வியாதி யைத் தீர்ப்பதுதான்.

மனோவசிய தத்துவத்தினுல் தூங்கச் செய்தல் (Hypnotism) என்பது: மனதை ஜாக்கிராவஸ் தையிலிருந்து சுவப்னுவஸ்தைக் குக் கொண்டு வருவதுதான். (ஜாக்கிராவஸ்தை = விழித்திருக் கும் நிலை. ஸ்வப்நாவஸ்தை = தூங்கும் நிலை.)

பிரபோதம் (Suggestion) என் பது: மனதுக்கு அல்லது உணர்ச் சிக்கு ஒரு கருத்தைப் புகட்டுவது தான்.

மனுஷ்யகாந்தப் பிரபாவம் (Personal Magnetism)என்பது: மனிதரை, பிரியம், நம்பிக்கை, சிநேகம் இவைகள் உண்டாகு மாறு கவரவல்லது. ஆதலால், இது மானிடமனதின் ஓர் சக்தி யாகும்.

மானிட காந்தசத்தி (Human Magnetism) என்பது: மின்சா ரத்தைப் போலவே இயற்கை யாகவுள்ள ஒருவித சக்தியாம்.

கையின் பாவனை (Passes) என்பது: தேகத்தைத் தொட் டுக் கொண்டாவது. தேகத்தைத் தொடாது சற்று விலகியாவது

கையானது தேகத்தின் மேலாகச் சொல்லுவதுதான்.

பாவனைகள் செய்வது என்பது (How to make Passes): கைகளைத் தூக்கிக்கொண்டு உள்ளங்கைகளை நோயாளியின் புறமாக வைத்து, அவைகளை அவரது உச்சந்தலை முதல் தோள்வரையில் கொண்டுவந்து, பிறகு கையின் வழியாக விரல்கள் வரையில் கொண்டு வருவது தான்.

மனவுறுதி (Will) என்பது: மனிதனுடைய பலவிதமான மனோசக்திகளும் உச்சமடைந்திருப்பதுதான்.

ஞானதிருஷ்டி (Clairvoyance) என்பது: புறக்கண்ணினால் பார்த்தறிந்து சொல்லவொண்ணாத விஷயங்களை அகக்கண்ணால் ஆத்துமா அறிந்துகொள்ளும் சக்தியடைந்திருக்கும் ஒரு மனோநிலைமை.

டெலிபதி (Telepathy) என்பது: ஐம்புலன்களின் உதவியின்றி மனவெண்ணங்களை வார்த்தைகளாகவோ அல்லது

ஜீவாதார காந்தசத்தி (Vital Magnetism) என்பது: சரீரத்திலேயே ஜனித்து சரீர சம்பந்தமான விஷயங்களில் செய்வலிமையுடையதான ஒரு தேகசக்தி.

காந்தசத்தி

மானிட காந்தசத்தி (Human Magnetism) புறக்கண்ணுக்குப் புலப்படாமல், அகக்கண்ணுக்கு மாத்திரமே புலப்படும். இது, ஒரு சரீரத்திலிருந்து வெளிப்பட்டு மற்றொரு சரீரத்தினுள் புகும் அதிசூக்ஷ்மமான ஓர் சக்தி, அநேக விதமான அற்புத சக்திகளைப் போலவே, இந்தச் சக்தி

யும், அதனுடைய பலன்களினுல் மாத்திரம்தான் அறிந்துகொள்ளப்படும். மானிட காந்தசத்தியானது இரத்தவோட்ட விஷயத்தில் மிகவும் முக்கியமானதாக இருக்கிறதென்று அநேக சாஸ்திர நிபுணர்கள் அபிப்பிராயப்படுகின்ருர்கள். பிராணி வர்க்க குண சாஸ்திரத்தில் (Physiology) பயிற்சியுள்ள ஒவ்வொருவரும், ஒவ்வொரு உதிரநாளத்தின் (Vein) மீதும், ஒவ்வொரு இரத்த தாதுவின் (Artery) மீதும், முற்றிலும் ஒவ்வொரு நரம்பு ஓடுகிறதென்றும், அவ்வாறு ஓடும் நரம்புகளின் வழியாக இக்காந்த சத்தியானது பாய்ந்து செல்லுகிறதென்றும் நன்ருக அறிவார்கள். இரத்தத்திலுள்ள சிவந்த அணுக்கள், தங்களில் நூற்றுக்கு நாற்பது பங்கு இரும்பு அடங்கியவைகளாயிருக்கின்றன. ஒரு காந்தமானது கனப்பொருளான இரும்புக் கட்டியை இழுக்கின்றது, அப்படியே இக்காந்த சத்தியின் ஓட்டமானது இரத்தமாகிய இரும்பு நீரை ஓடிக்கொண்டிருக்கும்படி செய்யக் கூடுமென்று எண்ணுவது நியாயமன்ருே? நீண்ட வெகுகாலமாக, வைத்தியர்களெல்லோரும், இரத்தாசயமானது இரத்தத்தைத் தேகமுழுவதும் செல்லும்படி விசையுடன் இறைத்தது என்று எண்ணிக் கொண்டிருக்கிருர்கள்; பெரிய இரத்த தாதுக்கள், உதிரநாளங்கள், மற்றுமுள்ள நுண்ணிய தாதுக்கள் இவைகளின் வழியாக மந்தகதியுள்ள இரத்த வோட்டத்தை விசையுடன் செலுத்தப் போதுமானவளவு சக்தியானது இரத்தாசயத்துக்கு இல்லையென்பது திண்ணம். ஆகையினுல், மேற்சொன்ன கோட்பாடு முற்றிலும் தவறென்பதற்கு ஐயமுமுண்டோ? இரத்தமானது, இரத்ததாதுக்கள் உதிரநாளங்கள் நுண்ணிய தாதுக்கள் இவைகளின் வழியாகக் காந்தசத்தியினுல் இழுத்துச் செல்லப்படுகிறது என்றெண்ணுவது அக்கோட்பாட்டைவிட மிகவும் நியாயமாகத் தோன்றவில்லையா? இரத்தவோட்டம், தாதுவினின்றும் சத்துப் பொசிதல். (Secretion) தேகத்தினின்றும் அசுத்த வஸ்து கழிதல் (Excretion) ஆகிய இம்மூன்றும் பிசகின்றிச் சரியாக இருக்குமாயின், வியாதி ஒருவனை அணுகவுங்கூடுமா? ஆகையால் ஒருவன், தனது காந்தசத்தியை ஓயாது ஓடிக்கொண்டிருக்கும்படி செய்வானேயாகில், இரத்தமானது சரியாக ஓடிக்கொண்டிருக்கும்! அது காரணத்தினுல், அவன் ஒரு வியாதியினுலும் பீடிக்கப்படாமலே இருப்பான்.

காந்தசத்தியினுல் வைத்தியம் செய்வதற்கு உபயோகிக்கப்படும் சக்தி மானிட காந்தசத்தியேயாம். சிலர் அவ்வைத்தியத்திற்கு முதன் முதலில் காந்தக் கல்லையும், பிறகு கையையும்

உபயோகித்து வந்தார்கள். கையினால் தடவுவது போல் பாவனை செய்வதனாலும், பிரகாசமான ஓர் வஸ்துவை உற்று நோக்கும்படி செய்வதனாலும், ஒருவனைத் தூங்கச் செய்யக்கூடுமென்று பிறகு கண்டுபிடிக்கப் பட்டது. ஒவ்வொருவரிடத்திலும் காந்தசத்தி இருக்கிறது. ஆனால், அது சிலரிடத்தில் அதிகமாகவும் சிலரிடத்தில் குறைவாகவும் காணப்படும். மற்றும் சிலரிடத்தில், அது செயலற்றதாக மறைந்திருக்கும். அதை உபயோகித்துப் பலிதமாக்குவதற்கு முக்கியமாக வேண்டுவது என்னவெனில், தனது சக்தியில் தனக்குள்ள நம்பிக்கைதான், இக்கருத்தைத் திருவுள்ளம் பற்றியே தெய்வப்புலமைத் திருவள்ளுவநாயனாரும் தமது அருமைத் திருக்குறளில்,

"வினைத்திட்பமென்ப தொருவன் மனத்திட்ப
மற்றைய வெல்லாம் பிற."

என்று அருளிச் செய்தார்.

செயலற்ற நிலைமை

வைத்தியஞ் செய்துகொள்ளும் காலத்திலெல்லாம் நோயாளியானவன் சுவயமான செயலற்றவனாக இருக்க வேண்டும். அவன் அந்த ஸ்திதியை அடையும்படி செய்வதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என்றால், தன்னுடைய தசைநார்க்கட்டுகளைத் தளர்த்திக் கொள்ளும்படி முதலில் நோயாளிக்குச் சொல்ல வேண்டும். அன்றியும், கைப் பாவனைகளினாலோ அல்லது பிரபோதங்களினாலோ அவனது மனதிற் பதிப்பிக்கக் கருதும் எண்ணங்களை ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடிய ஸ்திதியில் அவன் தன் மனதை வைத்துக்கொள்ளும்படியும் வைத்தியன் நோயாளிக்குச் சொல்ல வேண்டும்.

இவ்விதமாகச் சிகிச்சை செய்யும் வழிகள் இருப்பதே, இவைகள் பலனைத் தரத்தக்கவை என்பதற்கு நல்ல உறுதியாகின்றது. ஒருவருடைய பிணியையும் தீர்க்காத வைத்தியனுடைய கதி என்னவாகும்! அவன் வெகு சீக்கிரத்தில் எல்லோராலும் கைவிடப்பட்டு இருந்தவிடமும் தெரியாது மறைந்துவிடுவது திண்ணம். திருஷ்டாந்தமாக, மருந்துகளினால் நோய்கள் தீரவில்லையென்று வைத்துக்கொள்வோம்.

அப்படியாயின் மருந்துகளை எவ்வளவு காலம் ஜனங்கள் உபயோகித்து வருவார்கள்? அதே விதியானது, காந்த சத்தியினால் வைத்தியம் செய்தல், நம்பிக்கையினால் வைத்தியம் செய்தல் முதலியவைகளின் விஷயத்திலும் உண்மையாக இராதென்று யார்தான் சொல்லக் கூடும்? இவ்வகைகளினால் வைத்தியம் செய்வது அசாத்தியமான காரியமாக இருக்குமாயின் அது இப்போது ஒவ்வொரு வருஷமும்

அநேக ஜனங்களால் நம்பப் பட்டு அதிக விருத்தியடைந்து பரவுவது போலப் பரவாமல் எவ்லோராலும் கை சோரவிடப் பட்டு மறைந்துவிடுமன்றோ ?

தற்காலத்தில் சிறிதும் கற்றறியாதவர்கள் தாம் இவ்வித வைத்தியத்தினால் பலனுண்டாகும் என்பதைப் பற்றி இகழ்ந்து பேசுகிறார்கள்.

இந்த வைத்திய முறை ஏற்கெனவேயுள்ள எல்லாத் திருத்தமான சாஸ்திரங்களுக்குமுள்ள சக்திகளுக்குச் சமமான சக்தியுடையதாயிருக்கின்றது; அன்றியும் இதனுடைய சக்தியானது வெகு வேகமாக அதிகரித்துக் கொண்டே வருகிறது. ஆதலால் இதுமாத்திரம் நன்றாய் அறிந்து கொள்ளப்படுமாயின், மற்றெல்லாவித சாஸ்திரங்களைப் பார்க்கிலும் மிகவும் அதிக சக்தியை யுடையதாகக் கூடியதாயிருக்கிறது.

காந்தசக்தி வைத்தியம் வரசக்தியன்று :

காந்தசக்தியினால் வைத்தியஞ் செய்யும் திறமை வரசக்தியன்று; அது ஈசனால் யாவருக்கும் அளிக்கப்பட்ட சக்தியேயாகும். சாதாரணமான புத்தியும் ஊக்கமுமுள்ள ஒவ்வொருவரும் இவ்வித்தையைக் கற்றுக்கொளள்ளக் கூடும். இச்சக்தியினால், எண்ணிறந்தோர், பலருடைய வியாதிகளைத் தீர்த்து, கெட்ட வழக்கங்களை நீக்கியுள்ளார்கள்; துன்மார்க்கர்களை நியாயஸ்தர்களாகவும் யோக்கியர்களாகவும் தங்களுடைய வாழ்நாளைக் கழிக்கும்படி திருத்தம் செய்துமுள்ளார்கள் எண்ணிறந்தார். ஆனால் இச்சக்தியினால் தகுந்த பலன் உண்டாகவேண்டுமென்று விரும்புவோர் இதைச் சுய நன்மையைக்கருதி உபயோகிக்கக் கூடாது.

இதனை இப்புத்தகத்தைப் படிப்போர் யாவருக்கும் தெரிவிக்க விரும்புகிறேன். நாம் பிழைப்பதுடன், பிறரையும் பிழைக்கவிட வேண்டுமென்ற கோட்பாட்டைக் கடைப்பிடித்து நீர் நடக்கவேண்டும். அப்படி நடப்பீராயின், நீர் செய்யும் முயற்சிகளினால் ஜபமுண்டாகும் என்பதற்கு யாதொரு ஐயமுமில்லை.

காந்த சக்தியினால் வைத்தியம் செய்யும் முறையானது இயற்கையின் சொந்தமுறை ஆதலால் மருந்துகளினாலாவது மூலிகைகளினாலாவது வைத்தியம் செய்யும் முறையைவிட இது அதிசீக்கிரத்தில் பிணியைத் தீர்க்கவல்லது. நோயாளிகள் இப்போது வைத்தியரிடத்திற்குப் போகிறார்கள் அல்லவா? அதுபோலவே காந்தசத்தியினால் வைத்தியம் செய்வோரிடத்திற்கும் போகக் கூடிய காலம் மிக விரைவாக நெருங்கிக்கொண்டிருக்கிறது.

(தொடரும்)

ஓலைச்சுவடியிலிருந்து...

க. வே.

நாக்கிலுண்டாகும் அருசியைப் போக்க:

காய்ச்சல், பித்தம் காரணமாக, நாவில் சுவை குன்றி மரத்துப்போகும். இதனைப் போக்க ஆடாதோடை இலையை கஷாயமிட்டு வாய் கொப்பளிக்கவும். கொத்தமல்லி, கறி வேப்பிலை துவையல் செய்து நாக்கில் தடவி வர, நாவில் சுவை மீண்டும் தோன்றும். தேனும் தடவி வரலாம்.

ஈரல் வலிமை பெற கரிசாலை

மது, புகை, மிகு உணவு காரணமாக ஈரல் வலிமை குன்றும். குழந்தைகள் மண், சாம்பல் தின்பது காரணமாக வும், சாக்லெட் போன்றவற்றை உண்பதாலும், ஈரலும், சுவாசப்பையும் நோய் எதிர்ப்பாற்றல் குறைந்து நோய் வயப்படும். இந்நிலை வாராதிருக்கவும், வந்தால் நிவாரணம் பெறவும், மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி இலை 10 எடுத்து நீரில் அலசி வெறுமனே வாயிலிட்டுக் குதப்பி சாற்றை விழுங்கி வர, இவை இரண்டும் வலிமை பெற்றுக் குணமாகும்.

தேள் கடி நஞ்சு முறிய

தேள் கடித்துவிட்டால், மிகவும் வேதனையாக இருக் கும். வெள்ளெருக்கன் செடி கிடைக்கும்போது அதன் வேரை எடுத்து வெள்ளாட்டின் சிறுநீரில் ஊறவைத்துப் பொடி செய்து ஒரு புட்டியில் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும். தேள் கடித்து விட்டால், இந்த வேர்ப்பொடியை மூன்று சிட்டிகை அளவு எடுத்து வாயிலிட்டு வெந்நீர் கொடுக்கவும். கடிவாயிலும் வைத்துக் கட்டலாம். விரைவில் நஞ்சு முறிந்து வலி குறையும்.

பெண்களின் கருப்பைக் கோளாறு நீங்க

எக்காரணத்தினாலோ பெண்கள் கருத்தரிப்பில் குற்றம் இருப்பின், விஷ்ணுக் கரந்தையைப் பொடி செய்து மூன்று

சிட்டிகை எடுத்து அத்துடன் மாதுளை பழச்சாறு 1 அவுன்ஸ் கலந்து பருகி வர, கருப்பைக் கோளாறு நீங்கி, கருத் தரிக்கும்.

காய்ச்சலுக்கு வேதுப் பிடித்தல்

நீர்கொண்ட ஜலதோஷத்துடன் காய்ச்சல் இருக்குமே யானால், கொதிநீரில் மஞ்சள் தூள் தூவி அந்த ஆவியை உள்ளுக்கு இழுக்க—சீதளக் காய்ச்சல் விலகும்.

சாதாரணக் காய்ச்சலாகவோ, குளிர்க்காய்ச்சலாகவோ இருந்தால் நொச்சி இலையை போட்டுக்கொதிக்க வைத்து அதில் சூடு செய்த செங்கல்லைப் போட்டு அதன் ஆவியை முகர, அவை விலகும். இம்மாதிரி, தினம் 1 வேளை வீதம் மூன்று நாட்கள் செய்துவர, முறைக்காய்ச்சல், விஷக்காய்ச் சல்கள் விலகும்.

பூநீர் எடுக்கும் கைபாகச் செய்பாக விபரம் - II

-: நி. மெய்யப்ப சுவாமி :-

பெண்ருதுவான நாளன்று அமாவாசை மருநாள் பிரதமை, பூர்வபக்ஷ மானதால் அன்று அமிர்தகலை அப்பெண்ணினிடது புற காலின் பெருவிரலிலிருக்கும். 7-ம்நாள் சப்தமிதிதி அன்று மார்பில் அமிர்த கலை தங்கியிருக்கும், இந்த அமிர்த நிலைக்கு 7-வது ஸ்தானம் அப்பெண்ணினிடது புறங்கண்ணில் ;விஷக்கலை நிற்கும் ஸ்தானமாகும். நிற்க ...... ஒருபெண் ருதுவாகிய நாளன்று தான் ஆடிமாத அமாவாசை, அன்றிலிருந்து 7-வது நாள்தான் சித்திரைமாதப்பௌர்ணமியாகிய மேஷராசியான செவ்வாய் வீட்டில், சூரியன் 12 கலைகள் பெண்ணுகவும் , உச்சமாகியதால் உத்திர நக்ஷத்திரமாகவும், சுக்கிரனுகிய பிருதிவியின் (நகாரம் 4 இதழ் பிர்மா) வழியில் மகாரம் அப்பு (நீர்) சனியினம் ஸத்தில் சந்திரன் 16 கலைகளாக ஆணுகவும் அமையப்பெற்ற பௌர்ணமியேயன்றுதான்.

சந்திரனுக்குச் சூரியானுல் கொடுக்கப்பட்ட கலைகள் நான்கையும் மீண்டும் சூரியன் கிரகித்துக் கொள்ளாவிடில் இரவுயென்றும், அமாவாசை யென்றும், இன்றி இரவே பகலாகவும் இருக்கும். சந்திரன் (பெண்) வலிமை மிகுந்து மானிட வர்க்கமும், ஜீவ ராசி முதல் தாவரங்கள் வரை தோன்ற இயங்க இயலாது. எனவே விந்தும், விந்துவினுள் விளைந்த சாரம், நாதம், சுரோணிதம், என்று கூறப்படும் பூநீரே ஏகவஸ்துவெனும் உடலும் உயிரும் நீடித்து வாழவகை செய்யும் அமிர்த சஞ்சீவியாகிய பிராண வாயுவு வஸ்த்துவாகும். இந்தச் சித்திரை மாதப் பூநீர் வஸ்த்துவின் மகிமையையும், வீரியம், செயலை எழுதியும், கூறியும், விவரிக்க முடியாதாகையால் சித்தர்களில் வினவஸ்த்துவிற்கு உவமானப் பொருள்களும், பெயர்களும். பரிபாஷைகளுமாக அமைத்துப் பாடல்களாகவே கூறிவிட்டார்கள். இந்தப்பூநீர் வஸ்த்துவை நக்ஷத்திரங்களின் பெயரமைப்பிலமைத்துப் பாடியுள்ள ஓர் சித்து நூல் பாடலையேச் சான்ருகக் கூறுகிறேன்,

'மூலத்துக்கு மூலமாம்
மூலவித்துச் சித்திரையாம்
கோலப் பூப்பூசமாம்
கொண்டதிலே
அஸ்த்ததிற்குச் காலா
மதனிலக்கு உத்திரமாம்
மத்ததைச் செய்யும் மருந்து'

(குறிப்பு :– இப்பாடல் பாடியச் சித்தர் பெயரும், நூலின் பெயரும் தெரியவில்லை) மூலமாகிய வித்துவே விந்து, சிவம், உப்பு, அக்கினி, கேது எனப் பெயர். ஆகவே (அசுபதி, மகம், மூலம், கேது மகாதிசை) வித்தான விந்துவே மூலநக்ஷத்திரம், இவ்வித்தான மூலவிந்து பூநீர்பூக்கும் (உற்பத்தியாகும்) அண்டக்கல், யானைக்கல். வெள்ளைக்கல், சுக்கான்கல், சுண்ணும்புக்கல், கிளிஞ்சிலண்டம் எனப் பெயர்.

இம் மூலவித்து, சித்திரை மாதம், சித்திரை நக்ஷத்திரத்தில் (மிருகசீரிடம், சித்திரை, அவிட்டம்) செவ்வாய் மகாதிசை, எனவே சித்திரை மாதமெனும் மேஷ ராசியின் செவ்வாயின் பிரணவபீடத்தில் முளைத்து...பூ எனும் நீரின் (அப்பு) தன்மையானவஸ்த்து பூச நக்ஷத்திர மாகிய (பூசம், அனுஷம், உதிரட்டாதி, சனி மகாதிசை) நீர்பூ, நீர்சனி, அப்புவின் ருசி உவர். மாய்கையிருளில் விளைவாகிக் கிடைக்கும் வஸ்த்துவானது. அஸ்த்த நக்ஷத்திரமான ரோகிணி அஸ்தம், திருவோணம் சந்திர மகாதிசை) சந்திரன் தன் பூரணக் கலைகளான 16ல் 10 கலைகள் வாயுவு கால் ஆகவும் (தமிழ்க் கணித இலக்கத்தின்படி வகாரம்கால்) ஆனதால், இந்தப் பூரண சந்திரன் நின்ற அதே மேஷ ராசியான செவ்வாய் வீட்டில் உத்திர நக்ஷத்திரமாகிய சூரியன் 12 கலைகளுடன் உச்சமாகிய வலிமை பெற்ற (கார்த்திகை, உத்திரம், உத்திராடம்) சூரிய மகாதிசை......மாமருந்தெனும் அமிர்த சஞ்சீவியே எதையும் குறைவுற்று நிறைவு பெற செய்யும் ஔடதமாகும்.

எனவே நக்ஷ்த்திரங்கள் கோள்களாக இயற்கையில் மானிட சரீரத்தில் பெண்ணின வகுப்பில் விளைவாகிய ஏகவஸ்த்துவான நாதம், சுரோணிதம், பூநீர் எனும் பிராணவாயுவு வஸ்த்துவே முப்பு எனும் உடலும் உயிரும் நீடித்து வாழ வழி வகுக்கும் அமிர்த சஞ்சீவியாகும். மேற்படி பாடலின்படி திருவள்ளுவர் ஞானவெட்டியான் 1500ல் 617–618-வது பாடலின்படி சந்திரன் எனக் கூறப்படும் பூநீர் வஸ்த்துவிற்கு 15 நக்ஷ்த்திரங்களும், இப்பூநீர் பூக்கக் காரணமாயிருந்த சூரியனுக்கு 12 நக்ஷ்த்திரங்களுமாகப் பிரித்துக் கூறியுள்ளார்.

நிற்க....7-ம் நாள் காலையில் எண்ணெய்த் தேய்த்து தலைமுழுகாமல் வெந்நீரால் தலைமுழுக்காட்டி, ஈரர்போக சுத்தமாக துவட்டி, நல்ல சாம்பிராணி 3 பங்கு, சந்தனக் கட்டைத்தூள் 2

பங்கு, அகில் கட்டைத்தூள் 1 பங்கு, குகில் 1 பங்கு கூட்டி நல்லக்கரிநெருப்பில் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் போட்டுத் தலை முடிக்கு நன்ருய்ப் புகைப் பிடிக்க வும். பின் புது ஆடைகள் (பாவாடை) அணியச் செய்து மூக்கு, காதணிகள் பூட்டி, கைகளுக்கு நிறைய வளையலிட்டு தலைவாரிப் பின்னலிட்டு, அன்று மலர்ந்த மல்லிகைபூ, ரோஜாப்பூ, மரிக்கொழுந்து நிறைய வைத்து, குங்குமப் பொட்டு, சுத்தமான சந்தனம், பச்சைக் கற்பூரம், குங்குமப்பூ, கோரோஜனை, புனுகு, சாம்பிராணித் தைலம், இவைகளைப் பன்னீர் விட் டறைத்து உடலெங்கும் நன்ருய் பூசி, வயிறு நிரம்ப சர்க்கரைப் பொங்கல், பால்பழங்கள், பலகா ரம் கொடுத்து உண்ணச் செய்து மனம் புளகாங்கிதம் பெற நிறை பண்ணவும். இவ்விதம் சத்தி தெய்வத்திற்குச் செய்வனபோல் யாவுஞ்செய்து, பயபக்தியுடன் வணங்கி மனக் கட்டுப்பாடுடன் அந்தப் பெண்ணை மிருதுவானப் பஞ்சணையிலிருக்கச் செய்யவும். இதற்குத்தான் சித்தர்கள் கூறிய வாலைபூஜை மனேன்மணி பூஜை யென்பது. இதற்குச் சான்று மச்சமுனி 800 பெருநூல் காவி யம் ரஸவாத லெக்ஷணக் குறிப்பு 100-ல் 19-வது பாடலில்,

"தோகை மனேன்மணி பூஜை
வாம பூஜை
துதிபூஜை விதிபூஜை தோணி
பூஜை
வாகைபுரி ரவிபூஜை மதியின்
பூஜை
மணிபூஜை தொணிபூஜை
வாதபூஜை
சாகாதக்காலாயிருந்தத் தரும
பூஜை
சபாபதி சுபாகதித் தரும
பூஜை
ஆகையினுலறுபத்து நாலு
பூஜை
ஆடுதற்கு விபரமினி யறிவிப்
போமே"... என்கிருர்.

இன்னும் அகஸ்த்தியர் இந்திர ஜாலம் முன்கூறியயுள்ள நூலில் 12-வது பாடலில்,

'அமிர்தமதுதனை வாங்கி வேதை
பாரு
ஆத்தாட்குப் பூஜை பண்ணிய
மூர்தமுண்ணு
குமுர்தவொளி நடனமது காணுங்
காணும்
கொங்கணர்க்கிது சித்திபோகர்
சொன்னுர்
திமிர்தமிதுக் கருவூரார்க்கிதுவே
சித்தி'... என்கிருர்.

இன்னும் கருவூரார் பூஜாவிதி 30-ல் 1-வது பாடலில்......

'பாதிமதிசூடியேயிருந்தசாமி
பத்துவயதாகுமிந்த
வாமிதானே'... என்றும்

2-வது பாடலில்,

'வாமியிவள்வாமம் வைத்துப்
பூஜைபண்ண
மதியுனக்கு வேணுமடா
யதிகமாக
நாமிவளைப் பூஜைபண்ண
நினைத்தவாறு
நாட்டிலேச் சொல்வ தென்ருல்
நகைப்பார்காணே'

என்றும் இவ்விதம் பூஜை செய்தால் நாட்டிலேயுள்ளவர்கள் நகைப்பிற்கும், கேலிக்குமிடமளிப்பதோடு தூற்றவுஞ் செய்வார்களென்கிருர். இன்னும் திருமூலர் கருக்கிடை வைத்தியம் 600-ல் 548-வது பாடல் முதல் வாமபூஜை யெனுந் தலைப்பில்....

...548.

'சிக்கவே யாத்தாளைச் சீராக
வாமத்திற்
ஒக்கவேயண்ட முடன் மாங்
கிஷமது
பக்கப்பலகாரம் பாயாசம் பாத்
திரம்
திக்கெட்டிற் பூஜையுஞ் செய்
திடீர் சித்தரே'....

....549.

'சித்தாகுமீசர்க்குஞ் சேர்நிருவா
ணிக்கும்
கொத்தாகும் வடையுங் குடத்
தில் மதுவை
பத்தானத்தூபம் பரிமளச்
சாந்தும்
முத்தானத் தீபத்தால் முன்
னின்று பூசியே'....

...550

'பூசித்துமன்பாய் புகழ்ந்தேயர்
ஜித்து
மாசித்துத்தாவென மாதாவை
நீ கேளு
காசித்தியாகுங் கவனங் கொடு
போகும்
வாசித்து வாதமும் வந்து
வணங்குமே'....

...551.

'வணங்கா மலாத்தாளை
வாதத்தைப் பார்ப்போர்கள்
பிணங்கானவர்க்குப்
பேசாதே யிந்நூலை'...

....552.

தப்பாமல் நாதாக்கள் சகல
பெரியோரும்
ஒப்பாமுனிவர்களுயர்ந்த
மெய்ஞானிகள்
எப்பானவே தாந்தி யெவ்வகைச்
சித்தரும்
அப்பாவிவர் தானருச்சிக்கும்
பூஜையே'....

....553.

'பூஜையறியாட்டால் பொய்
யாகும் நூலென்னே'....

...554.

'நூலேது செய்யும் நுழையாட்டல்
வாமத்தில் ?'....

என்கிருர். இவ்விதப் பூஜையை யின்னதென யுணர்ந்து வாமம் (வாமம் = நாதம். வாமி = சத்தி, நாதம்) எனும் பூநீர் வஸ்த்துவையும், பூநீர் வஸ்த்துப் பிறப்பிடமான பெண்ணுகிய தெய்வத்தையும் வணங்கி கைக்கொள்ளாதவர்களே சித்தர்கள் நூல்களில் கூறியவைப் பொய்யெனக் கூறி பிதற்றித் திரிவார்களென்கிருர். இதில் நிருவாணியென்பது (முன் 11-வதுக் கட்டுரையின் வரைபடம் காண்க) சத்திகளிலொன்ருகிய சின்ன மஸ்தா, காளியென ஒரு சாரரால் (சமணர்கள்) வணங்கப்படும் சரஸ்வதியாகிய, "தாரையை" (நீல சரஸ்வதி யென்றுங் கூறுவதுண்டு. நீல உப்பு, இந்திரனுப்பு,விபரம்பின்) நம் தமிழக மூதாதையான சித்தர்கள், வாலை, வாமி, சிறுபெண்ணுத்தாள், பூநீர் வஸ்த்து (வாயுவு) பத்துக் கலைகளுடைய தாகையால் பத்து வயதுள்ள தேவி, ரீங்காரி, ஓங்காரியென்றுங் கூறியுள்ளார்கள். இதன் விபரம் பின்வரும் கட்டுரைகளில் காண்க. (தொடரும்)

சித்த மருந்துகளின் செய்முறை

வசந்தா சகஜானந்தன்

அமுக்கராச் சூரணம்

(தேரையர் கரிசல் 300)

இலவங்கம்	10	கிராம்
சிறுநாகப்பூ	20	,,
ஏலம்	40	,,
மிளகு	80	,,
திப்பிலி	160	,,
சுக்கு	320	,,
நாட்டு அமுக்கரா	540	,,
சர்க்கரை	1280	,,

சரக்குகளை முறைப்படி பொடித்துச் சலிக்கவும். பின்னர் சர்க்கரையைத் தனியே பொடித்துச் சலித்துக் கலந்து பத்திரப்படுத்தவும்.

அளவு: 1 முதல் 2 கிராம் தேன் அல்லது வெந்நீருடன்.

தீரும் நோய்: எட்டு வகை குன்மம், வெட்டை, விக்கல், பாண்டு, விந்து நஷ்டம்.

பறங்கிப்பட்டைச் சூரணம்

(சித்த வைத்திய திரட்டு)

பறங்கிப்பட்டை	100	கிராம்
சர்க்கரை	100	,,

சுத்தி செய்த பறங்கிப்பட்டையைக் கருந்துளசிச் சாற்றில் பாவனம் செய்து உலர்ந்தபின் பொடித்துச் சலித்து வைக்கவும். பின்னர் சர்க்கரையை தனியே பொடித்துச் சலித்து கலந்து வைக்கவும்.

அளவு: 1 முதல் 2 கிராம் சர்க்கரையும் பாலும் சேர்த்து.

தீரும் நோய்: மேகம், வெண்குஷ்டம், கருங்குஷ்டம்.

ஏலாதி சூரணம்

(அகத்தியர் இரத்தினச் சுருக்கம்)

இலவங்கம்	10	கிராம்
மிளகு	20	,,
சிறுநாகப்பூ	40	,,
தாளிசபத்திரி	80	,,
சுூகைநீர்	160	,,
சுக்கு	320	,,
ஏலம்	640	,,
சர்க்கரை	1280	,,

சரக்குகளை முறைப்படி பொடித்துச் சலித்து பின்னர் சர்க்கரையைத் தனியே பொடித்துச் சலித்துக் கலந்து வைக்கவும்.

அளவு: 1 முதல் 2 கிராம் தேனுடன்.

தீரும் நோய்: வாத பித்த ரோகம், கிரந்தி விரணம், குஷ்டம், பெரும்பாடு எலும்புருக்கி.

சீந்தில் சூரணம்

(அகத்தியர் வைத்திய காவியம்)

சீந்தில் கொடி சூரணம்	100 கிராம்
கரிசாலைச் சூரணம்	100 ,,
சுத்தி செய்துலர்த்திய நாக்குப் பூச்சி சூரணம்	100 கிராம்

சூரணங்களை ஒன்று சேர்த்து நன்கு கலந்து வைக்கவும்.

அளவு: 1 முதல் 2 கிராம் தக்க அனுபானத்துடன்.

தீரும் நோய்: மேகம், ஈளை, காசம், க்ஷயம், அண்டவாயு, வாதம், நாசிப்புண், பீனிசம், புழுவெட்டு.

நெய், தேன், சர்க்கரையுடன்.

சிவதைச் சூரணம்

(சித்த வைத்திய திரட்டு)

இலவங்கம்	10 கிராம்
கடுக்காய்	10 ,,
நெல்லிக்காய்	10 ,,
தான்றிக்காய்	10 ,,
சுக்கு	10 ,,
மிளகு	10 ,,
திப்பிலி	10 ,,
ஏலம்	10 ,,
சிறுநாகப்பூ	10 ,,
கோரைக்கிழங்கு	10 ,,
சிவதை வேர்	40 ,,

[நரம்பு நீக்கப்பட்டது]

முதல் 10சரக்குகளை இளவறுப்பாக வறுத்துப் பொடித்துச் சலித்து வைக்கவும். சிவதை வேரை பசுவின் பாலில் கொதிக்க வைத்து உலர்த்திப் பொடித்துச் சலித்து வைக்கவும். இரண்டு சூரணங்களையும் ஒன்று சேர்த்து நன்கு கலந்து வைக்கவும்.

அளவு: 2 முதல் 4 கிராம் தேன் அல்லது சர்க்கரையுடன்.

தீரும் நோய்: மலக்கட்டு வெப்பு, வாயு.

தாளிசாதிச் சூரணம்

(அகத்தியர் ரத்தினச் சுருக்கம்)

தாளிச பத்திரி	10 கிராம்
இலவங்கப்பட்டை	10 ,,
ஏலம்	10 ,,
சுக்கு	10 ,,
அதிமதுரம்	10 ,,
நெல்லிமுள்ளி	10 ,,
கோஷ்டம்	10 ,,
திப்பிலி	10 ,,
சீரகம்	10 ,,
சதகுப்பை	10 ,,
கருஞ்சீரகம்	10 ,,
திப்பிலிக்கட்டை	10 ,,
கிராம்பு	10 ,,
சாதிப்பத்திரி	10 ,,
கர்க்கடகசிருங்கி	10 ,,

சாதிக்காய்	10	கிராம்
தான்றிக்காய்	10	,,
கடுக்காய்	10	,,
சடாமாஞ்சில்	10	,,
மிளகு	10	,,
சிறுநாகப்பூ	10	,,
சண்பகமொக்கு	10	,,
வாய்விடங்கம்	10	,,
லவங்கபத்திரி	10	,,
ஓமம்	10	,,
தனியா	10	,,
சர்க்கரை	10	,,

சர்க்கரையைத் தவிர்த்து மற்ற சரக்குகளை இளவறுப்பாக வறுத்துப் பொடித்துச் சலித்து வைக்கவும். சர்க்கரையைத் தனியே பொடித்துச் சலித்து முன்பு தயாரித்த சூரணத்துடன் நன்கு கலந்து வைக்கவும்.

அளவு : $\frac{1}{2}$ முதல் 1 கிராம் தேனுடன்.

தீரும் நோய் : வயிற்றெரிச்சல் சூலை, அஸ்திசுரம், தாகம், இருமல், பொருமல். அசீரணம்,

தயிர்ச்சுண்டி சூரணம்

(சித்த வைத்திய திரட்டு)

இந்துப்பு	10	கிராம்
வளையலுப்பு	10	,,
பூநீர் உப்பு	10	,,
சோற்றுப்பு	10	,,
கல்லுப்பு	10	,,
தோல் நீக்கி சுத்தி செய்த சுக்கு	50	கிராம்
நன்கு புளித்த தயிர்	600	மி.லி.

உப்புகளை சுத்தி செய்து சுக்கை சிறுதுண்டுகளாக வெட்டிக் கலந்து, தயிரில் போட்டு ஊற வைத்து, வெய்யிலில் சுண்டக் காய்ச்சிப் பின் இடித்துச் சலித்து வைக்கவும்.

அளவு : 1 முதல் 2 கிராம் வெந்நீருடன்.

தீரும் நோய் : கிராணி, அதிசாரம் [அசீரணபேதி]

(தொடரும்)

நோயும் - மருந்தும்

வாசகர்கள் கேள்வியும்
ஆசிரியர் பதிலும்

ஆசிரியர் அமரர் கண்ணப்பர் அவர்கள் கடைசியாக அளித்த பதில்கள்

கேள்வி : 'மூலிகை மன்னரே!' எனக்கு இருதய வியாதி! இங்கிலீஷ் டாக்டர்கள் பரிசோதனை செய்து இதய ஆப்பரேஷன் செய்தால் தான் பிழைப்பாய் என்றுசொல்லிவிட்டனர். ஆனால் எனக்கு ஆப்பரேஷன் செய்து கொள்ள இஷ்டமில்லை. ஏதாவது மூலிகையால் குணமாகும் வழிகளைச் சொன்னால் நீண்ட நாட்களாகும் பரவாயில்லை. பொறுமையுடன் செய்து வருவேன் அன்பு கூர்ந்து மூலிகை மருந்து முறையைச் சொல்லுங்கள்.

பதில் : அன்பரே! நீர் கவலைப்பட வேண்டாம். அறுவை



செம்பரத்தம் பூ

சிகிச்சையும் செய்து கொள்ள வேண்டாம். செம்பரத்தம்பூ, இதை தாசானிபூ என்றும் கூறுவார்கள். இரண்டு பூ எடுத்து இரண்டு குவளை நீரில் போட்டு அரை பலம் மருதம்பட்டையும் நசுக்கிப் போட்டுக் காய்ச்சி ஒரு குவளை நீராகக் காய்ச்சி தினம் காலை வெறும் வயிற்றில் குடித்து வர இருதய சம்பந்த நோய்கள் படிப்படியாக குறைந்து முற்றும் நீங்கிப்போகும் குணமாகும்வரை தவறாமல் செய்து வரவும்.

கே :- ஐயா, நான் செயின் ஸ்மோக்கர் என்ற ஓயாது புகைப்பவன். இப்பழக்கத்தை கைவிடவே முடியவில்லை. நிறைய சளி உள்ளது. ஆங்கில டாக்டர்கள் பரிசோதனை செய்து உமக்கு புற்று நோய் வரும் குறிகுணங்கள் உள்ளன உடனே புகைப் பழக்கத்தை நிறுத்த வேண்டும் என்றார். நான் புற்றுநோய் என்று சொன்னவுடனே நடுங்கிப் போய் புகைப்பதை நிறுத்திவிட்டேன். உடல் மிகவும் இளைத்து இருமல் சளியில் கஷ்டப்படுகிறேன். மூலிகையில் எளிதாகக் கிடைப்பதை சுலபமாக செய்து குணம் பெற ஏதாவது ஒரு வழிகூறினால் உங்களுக்குப் புண்ணியமுண்டு.

ப :- ஐயா, செயின் ஸ்மோக் கரே! ஓயாது புகைப்பிடிப்பதால் உண்டான கெடுதல்களைமுறித்து ...ல் நலம் பெற, அகத்திப்பூ, செவ்வகத்தி,முள்ளங்கி,வெள்ளை வெங்காயம் போன்றவைகளில் ஒன்றினை தினந்தோறும் பகல் உணவில் சேர்க்க நற்பலன் உண்டாகும். ஆனுல் புண் உண்டாகி புற்றுநோய் வந்துவிட்டால் குணமாவது கடினமே.

கே :- ஐயா, என் குழந்தை 4 வயதுடைய பையன் நன்ருக விளையாடுகிருன். இரவில் படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்துவிட்டு எழுந்து அழுகிருன். இப்படி தினமும் நடக்கிறது 6 மாதமாக. எவ்வளவோ டாக்டர்களிடம் சென்று காண்பித்தேன். ஒன்றும் குணமாகவில்லை. தயவு செய்து இரவில் பையன் சிறுநீர் கழிக்காமல் இருக்க ஒரு மூலிகை முறையைக் கூறுங்களேன்.

ப :- அன்பரே! படுக்கையில் சிறுநீர் கழிப்பதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. பயந்த சுபாவமுள்ள குழந்தைகள் கனவுகண்டு சிறுநீர் கழிக்கும். சிலருக்கு சிறுநீர்ப்பை நீர் தாங்க முடியாமல் பலமிழந்து இருக்கும் இப்படி மனம், உடல் கோளாறுகள் பற்பல. எந்தவிதக் காரணமாயிருந்தாலும் புங்கன் கொட்டை (இது கிடைக்காவிடில் கட்டுக்கொடி வேரை) ஞாயிற்றுக்கிழமையில் குழந்தையைக் குளிப்பாட்டி, கொட்டை அல்லது கொடிக்கு சாம்பிராணி தூபம் போட்டு இறைவனை நினைத்து பயபக்தி விசுவாசமுடன் இடுப்பில் கட்டி விடுங்கள். உள்ளுக்கு தினமும் நெற்பொறி ஒரு கையளவு எடுத்து ஒரு குவளை நீரில் காய்ச்சி ஆறவைத்ததை காலையில் சிறிது கொடுக்க இது நிற்கும். செய்து பார்த்து பிறருக்கும் கூறுங்கள்.

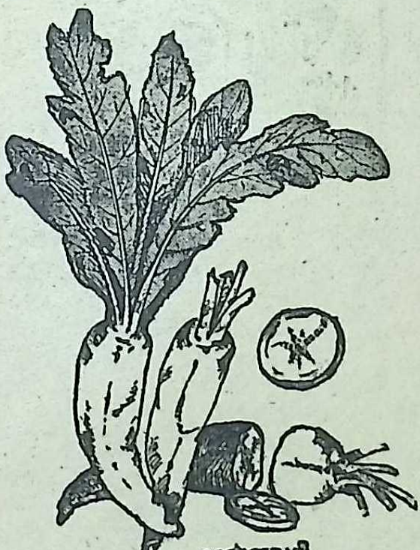
கே :- ஐயா, என் வயது 24. காலேஜ் படிக்கிறேன். என் உடல் எப்போதும் சூடாகவே உள்ளது. வேறு ஒரு குறையும் இல்லை. காலையில் வாய் கசப்பு ருசி, கண் எரிச்சல் உள்ளது இதைப் போக்க ஒரு சிகிச்சை கூறுங்கள்.

ப :-மாணவரே! உடல் பித்தம் அதிகரித்து ,உடல் சூடாகி விட்டது. இதை முற்ற விட்டால் பித்தவெட்டையால் பல நோய் வரும். உடல் சூட்டை தணிக்கும் வகையில் ஆகாரத்தை கடைப்பிடிக்கவும். திராட்சை உடலுக்கு குளிர்ச்சியானது சூட்டைத் தணித்து பித்தத்தை ஒழிக்கும். பித்தத்தை பெருக்கும், கண்ணெரிச்சலடங்கும். பகலில் இளநீர் ஒரு வாரம் குடித்துவர சூடு தணிந்துபோகும். வேறு மருந்தே வேண்டாம் குணமாகிவிடும்.

கே :- மருத்துவ ஐயாவுக்கு. என் கை விரல்கள், கால் விரல்கள் ஆகியவைகளில் நெடுங்

காலமாகவே நகம் சொத்தை யாகி கருமை நிறமாகியுள்ளது எவ்வளவோ வைத்தியம் செய்து பார்த்து இது நீங்க வில்லை. தயவு செய்து எளிய மூலிகை சிகிச்சையில் போக தாங்கள் ஒரு வழி சொல்லுங்கள்.

ப :- அன்பரே! சுண்ணாம்புச் சத்துக் குறைவால் வரும் நக சொத்தை. இவை நீங்க தாம்பூலம் (வெத்திலை பாக்கு) போடலாம். நெல்லிக்காய் ஊறுகாய், நாரத்தை, எலுமிச்சம்பழம் ஊறுகாய், மணத்தக்காளி வத்தல்,



முள்ளங்கி

காரட், முள்ளங்கி போன்றவைகளை அடிக்கடி உணவில் சேர்க்க வேண்டும். சொத்தை நீங்க அழவண இலையை(மருதோன்றி) வாரம் இருமுறை இரவு நேரங்களில் அறைத்து நகத்தில் கட்டி வருவதால் சொத்தை நகம் யாவும் நீங்கி அழகு பெறும்.

கே :- டாக்டர் ஐயாவுக்கு வணக்கம். நான் உங்கள் கட்டுரைகளை பல்லாண்டு காலமாக 'தினமணி சுடர்' பத்திரிகையில் கண்டு அதை அப்படியே சேமித்து வைத்து இருக்கிறேன். என் வயது 54 ஆகிவிட்டது. எழுந்தால் உட்காரமுடியவில்லை, முட்டி வலி ஐயோ! அப்பா! என்று முனகவேண்டியுள்ளது. இந்த வலி ஒருவருடமாகவே உள்ளது. உங்கள் கட்டுரைகளை படித்துப் பார்த்தேன். எனக்கு ஒன்றும் தெரியவில்லை. இந்த முழங்கால் வலி நிற்க ஏதாவது ஒரு எளிய வழி கூறுங்கள்.

ப :- அம்மணி நீங்கள் பேரன் பேத்தி எடுத்திருப்பீர்கள்! இது முழங்கால் வாயு, முட்டி வலி மற்றவர்களுக்கு சொல்லுவீர், உமக்கே வந்த பிறகு அது நினைவுக்கு வரவில்லை போலும். எல்லோருக்கும் இப்படித்தான்! முடக்கத்தான் கீரை துவையல் ஆதிநாராயணன் கீரை, நச்சுக் கொட்டைக் கீரை (வாத மடக்கி) இவைகளைப் பூண்டு, மிளகு போட்டு வாரம் 3 முறை தவறாமல் பகல் உணவில் சேருங்கள். 2 வாரத்தில் உங்கள் முடக்கு வாய்வு நீங்கி முன்போல் சரியாகிவிடும்.

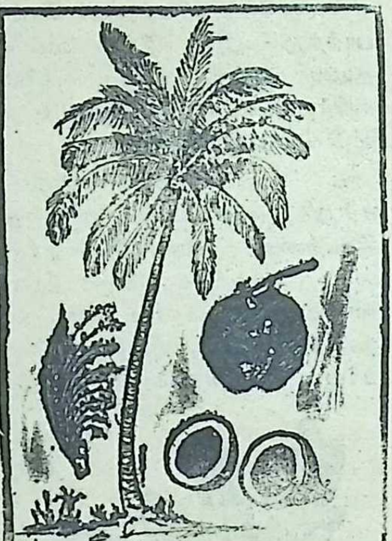
கே :- என் மனைவி கருவு
றிருக்கின்றாள். திருமண

ஐந்து மாதங்களாகின்றன. தலை முடி அதிகமாக உதிர்கின்றது இதனைத் தடுக்க என்ன செய்ய லாம்?

ப :- திருமணமான பலருக்கு, முடி உதிர்வது இயல்பே. அவ் வாறு முடி இழந்தவர்கள் அதற் காகக் கவலைப்பட வேண்டாம். மறுபடியும் வளரும். எமது தயா ரிப்பான 'அவுரித் தைலம்' முடி செழித்து வளர உதவக் கூடியது அதனை வாங்கிப் பயன்படுத்தி ஞல் இப்பிரச்னை தீரும்.

கே :- ஐயா, எனக்கு வயது பதினெட்டு. திருமணம் ஆகாத வள். அடிக்கடி மயக்கம் வரு கிறது. அந்தச் சமயத்தில் சோர்ந்து நிற்ககூட முடியாமல் மயக்கத்துடன் விழுந்து விடுகி றேன். பத்துநிமிடம் பேச்சுமூச்சு இல்லாமல் போய்விடுகிறது. பின்பு மூன்று அல்லது நான்கு நாட்கள் உடம்பு அசதி, காய்ச் சல் (Fever) முதலியன வருகி றது. மாதவிலக்கு சரியாக வரு கிறது. ஆங்கில வைத்தியம் குணமாகவில்லை என்நோய் தீர்ந்து நல்வாழ்வு பெறவும் என் பெற்ரோர் மனக்கவலை தீரவும் தக்க மருந்து கூறும்படி மிகப் பணிவோடு கூறுகிறேன்.

ப :- உடம்பில் போதியஅளவு இரத்த ஓட்டமின்மையே இதற் குக் காரணம். மூன்று மணிக் கொருமுறை காம்ப்ளான் அல் லது புரோடீனெக்ஸ் எனும் சத் துணவுப் பானம் பருகவும். வாரம் மூன்று நாட்கள் பகலில் இளநீர் பருகவும். பகல் உண



தென்னை மரம்

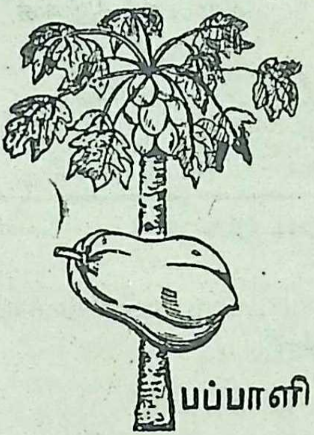
வில் மோர் 2 குவளை பருகவும். தக்காளி சூப், முருங்கை, பசளை, அரைக்கீரை போன்றவை கலந்த



அரைக்கீரை

கலவைக் கீரை சூப், காரட், பீட் ரூட், கோசு, காலிபிளவர் ஆகி யன கலந்த காய்கறி சூப், இவற் றில் ஏதாவதொன்றை அன்றுடம் சாப்பிடவும். வேர்க்கடலை ½ பிடி,

பப்பாளி 2 துண்டு, மலைவாழை 2, பேரீச்சம்பழம் 4 ஆகியன



அன்றுட உணவில் சாப்பிடவும். முடிந்தால் காலையில் நீராகாரம் வெங்காயம் சாப்பிடவும் மயக்கம் வராது.

கே :- வழுக்கை தலையில் திரும்பவும், தலைமயிர் வளர்வதற்கு உபயோகிக்க வேண்டிய மூலிகைகளையும் முறைகளையும் தயவு செய்து எழுத வேண்டுகிறேன்?

ப:- பாறையில் செடி முளைக்க என்ன செய்ய வேண்டுமோ அதைச் செய்யுங்கள்—முடி வளரும்.

கே :- அன்புள்ள ஐயா எனக்கு வயதாகிறது. நரம்பு தளர்ச்சி உள்ளது. எழுதும் போதும், நுண்ணிய வேலை செய்யும் போதும் கை நடுங்குகிறது.

ப :- எமது தயாரிப்பான 'மூலிகைக் காய கல்பம்' 1 மண்டலம் சாப்பிடவும் குறிப்பிட்ட குறை நீங்கும்.

கே :- வெந்தயக் கீரையை அடிக்கடி சாப்பிடலாமா? அதனுல் என்ன பயன்?

ப :- அடிக்கடி சாப்பிடக் கூடாது. 15 நாட்களுக்கொரு முறை சாப்பிடலாம். அடிக்கடி சாப்பிட்டால் உடல் குளிர்ச்சியாகி சளி பிடிக்கும். இடுப்பு, கைகால் அசதி வலி உள்ளவர்கள் வாரம் ஒரு முறையாக, 4 வாரம் சாப்பிட அவை விலகும். நரம்புகள் வலிமைபெற வெந்தயக்கீரை உதவும். அதிக உஷ்ணம் கொண்டுள்ளவர்களுக்கும் வெந்தயக்கீரை அருமருந்தாகும்.

கே :- துளசியை அன்றுடம் பயன்படுத்தலாமா? அதனுல் என்ன பயன் ஏற்படும்?

ப :- அன்றுடம் ஐந்து துளசி இலைகளை மென்று தின்றுவந்தால் நுரையீரல், இதயம் தொடர்பான நோய்கள் வராமல் தடுக்கலாம். அந்த நோய் வந்தவர்கள் பத்து இலை வீதம் 40 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர, நோய் தணியும். 40 நாட்களுக்கு மேல் தொடர வேண்டாம்.

கே :- தொட்டால் சிணுங்கி தழையின் குணம் என்ன? அதை தினமும் சாப்பிடலாமென்று ஒரு சாமியார் வைத்தியம் கூறினுர். எனவே தங்களை விசாரித்துதான் சாப்பிட இருக்கிறேன். தொட்டா சிணுங்கியின் பயனை தாங்கள்

விவரம் கூறினல் மேற்படி தொட்டால்சிணுங்கியை சாப்பிட விரும்புகிறேன். தயவு செய்து உங்கள் அன்பான பதிலை ஆவலோடு எதிர்பார்க்கிறேன்.

ப :- தொட்டால் சிணுங்கியை, நோயல்லாதவர்கள் சாப்பிட்டால் இரத்த சுத்தி ஆகும். மேக நோய்கள் வராது காக்கும். மற்ற படி விசேட பலன் ஏதுமில்லை.



தொடர்ந்து சாப்பிட வேண்டாம்.

நோயும் - மருந்தும்

தொடர்ச்சி :

ஆசிரியர் க.வே. - பதில்கள்

* சித்த மருத்துவம் * மூலிகை மருந்துகள் * சித்தர்கள் * பல்வேறு நோய்களுக்குரிய மருத்துவம், ஆகியவற்வற்றில், வாசகர்களின் கேள்விகளுக்கு, ஆசிரியர் க.வே. அவர்கள், தம் ஆராய்ச்சி, அனுபவங்களைக் கொண்டு பதில் அளிக்கின்றார். வாசகர்களிடமிருந்து கேள்விகள் வரவேற்கப்படுகின்றன.

கே :- நான் டி. வி. (தொலைக் காட்சி) யில் அவ்வப்போது கலந்து கொள்கிறேன். சில நேரங்களில் வறட்சி காரணமாக குரல் தடைப்படுகின்றது. அத்துடன் குரலும் உரத்து ஒலிக்கின்றது. இதனைச் சரிப்படுத்த எளிய சிகிச்சை கூறுங்களேன்.

ப :- சென்னையில் இருப்பதால் கந்தசாமி கோயிலருகே உள்ள நாட்டு மருந்துக் கடைக்குச் சென்று, கீழ்க்கண்ட 4 மருந்துகளை வாங்கிக் கொள்ளுங்கள்.

1.	வால்மிளகு	50 கிராம்
2.	அதிமதுரம்	50 ,,
3.	சிற்றரத்தை	50 ,,
4.	கடுக்காய்	100 ,,

இவற்றை லேசாக வறுத்து, பொடித்து, ஒரு கண்ணாடி பாட்டலில் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். தினம் காலை, மாலை இருவேளை 5 சிட்டிகை எடுத்து தேனில் குழைத்து உண்ணுங்கள். 10 முதல் 20 நாட்கள் செய்து வர குணம் பெறலாம். குரல் வளம்பெறும். வல்லாரை கீரை கிடைத்தால், வாரம் மூன்று



வல்லாரை

நாட்கள் கஷாயம் செய்து சாப்பிடுங்கள். மீண்டும் இந்தத் தொல்லை வராது.

கே :- நான் ஒரு ஆடிட்டர். கடுமையான மூளை வேலையுடையவன். இதனால் மூளைச் சோர்வு அடிக்கடி ஏற்படுகிறது. மருந்து

சாப்பிட்டும் பயனில்லை. உங்கள் ஆலோசனை தேவை.

ப :- ஆடிட்டர் அவர்களே! உங்கள் மண்டையைத் திறந்தால், நிறைய 'நம்பர்கள்' தான் இருக்கும் அல்லவா? விழித்திருக்கும் நேரம் முழுதும் கணக்கு வழக்குகளையும், பட்டியல்களையும் பார்த்துப் பார்த்து மூளை களைத்து விட்டது. எனவே, தினம் காலை மாலை ½ மணிநேரம் தியானம் செய்யுங்கள். புத்துணர்ச்சி பரவும்.

உணவு வகைகளில் பாதாம் பருப்பு, சீமை அத்திப்பழம், திராட்சை. பேரீச்சம் பழம், ஆரஞ்சு, பப்பாளி போன்றவை தினம் சாப்பிடவும்.

டாக்டர் ஜான்சன் எனும் மருத்துவர் என்ன கூறுகின்றார் தெரியுமா?

மூளை உழைப்புள்ளவர்கட்கு பாஸ்பரஸ் சத்து மிகுதியாக தேவை. அது குறைந்தால் சோர்வு உண்டாகும் என்கின்றார். முன்னர் குறிப்பிட்ட பழ வகைகளில் பாஸ்பரஸ் மிகுதியாக உள்ளது. தினம் சாப்பிட்டு வர சோர்வு நீங்கும்.

கே :- பஞ்ச கற்பம் என்றால் என்ன? ஐந்து குழந்தைகள் இருப்பதைக் குறிக்குமா?

ப :- ஐயோ சாமி! எந்தப் பள்ளிக்கூடத்தில் தமிழ்ப்படித்தீர்கள்! பஞ்ச கற்பம் என்றால் ஐந்துவிதமான கற்ப மூலிகைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் ஸ்நானம்.

கடுக்காய்த் தோல், மிளகு, கஸ்தூரிமஞ்சள், வேப்பம்வித்து, நெல்லிப் பருப்பு.

இவற்றை வேண்டிய அளவு எடுத்து பசும்பாலில் விட்டறைத்து சுடவைத்து, தலையில் தேய்த்து வெந்நீரில் குளிக்க உடல் நோயின்றி காய கல்பமாகும். மகரிஷிகளும், யோகிகளும் செய்யும் இந்த ஸ்நான முறைக்குத்தான் பஞ்சகற்பவதி என்று பெயர். நீங்கள் நினைத்ததுபோல் அதுவல்ல. தெளியவும்.

கே : 'சக்ரவர்த்திக் கீரை' என்பது எப்படி இருக்கும்?

ப : இலையின் அடிப்புறம் 'வயலட் கலரில்' மெலிதாக இருக்கும்


சக்கரவர்த்தி கீரை

கீரை. சக்ரவர்த்திக் கீரை, ருசியில் சக்ரவர்த்திதான் இந்தக் கீரை. வெய்யில் காலத்திற்கேற்ற கீரைகளில் சக்ரவர்த்திக் கீரையும் ஒன்றாகும்.

கே :- உடம்பு 'கன, கன' வென்று எரிகிறது ! என்ன செய்யலாம் ?

ப :- கேழ்வரகு கூழ் பருகுங்கள், அல்லது மணத்தக்காளி,



மணத்தக்காளி

வெந்தயக்கீரை, பசளை, போன்ற கீரை வகைகளை அடிக்கடி உண்ணுங்கள். இளநீர், கரும்புச்சாறு ஆகியன பருகி வர, வெப்பம் தணியும்.

கே :- என் வீட்டில் உள்ள சின்ன பிள்ளைகள் அடிக்கடி புளியம்பழம் தின்கின்றன. இதனுல் கெடுதலா ?

ப :- நிச்சயமாகக் கெடுதல் தான். புளியம்பழம், மந்த புத்தியைத் தரும். ரத்தத்தின் வலிமையைக் குறைக்கும். இதனைத் தடுக்க ஒரே வழி, சிறுவர்களை கண்டித்து சாப்பிடாமல் இருக்கச் செய்வதே ஆகும்.

கே :- நான் ஒரு மேடைப் பேச்சாளன் அடிக்கடி தொண்டைப் புண் வருகிறது. இது தீர ஒரு எளிய மருந்து கூறவும்?

ப :- அடடே ! அரசியல் மார்க்கெட்டில் உங்களுக்கு 'ஏக கிராக்கி' உள்ள நேரமாயிற்றே! உடனே சுத்தமான தேன் 1 பாட்டில் வாங்கிக்கொள்ளுங்கள். தினம் மூன்று வேளை 1 ஸ்பூன் தேன் இஞ்சிச்சாறு 1 ஸ்பூன் கலந்து சாப்பிடுங்கள் இரவில், மூன்று ஸ்பூன் தேன் எடுத்து ½ குவளை நீரில் கலந்து தொண்டைக் குழியில் வைத்து இரண்டு முறை கொப்புளியுங்கள். சரியாகப் போய்விடும் ! மைக் இல்லாமலே பேசலாம்.

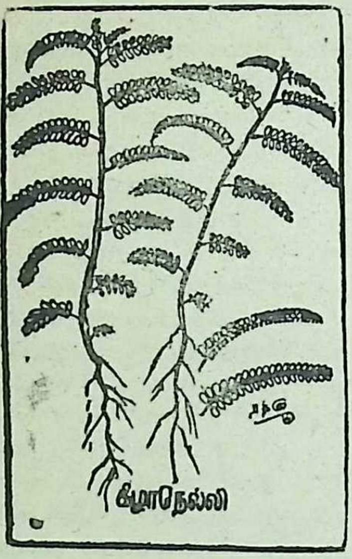
கே :- 'ரத்தி' என்றொரு பழம் உளதாமே ! அது என்ன பழம் !

ப :- என்ன சீசன் கேள்வியா ? எலந்த பழம்—பாட்டு கேட்டிருப்பீர்களே !—அந்த எலந்தப்பழத்திற்குத்தான் 'ரத்தி' என்ற அகராதிப் பெயர்.

கே :- பெண்களுக்கு சேர்ந்தாற்போல் அடிக்கடி ரணம், வெள்ளை போகுதல் இருந்தால்— இவைகளுக்கு நல்ல மூலிகை மருந்து கூறவும் !

ப :- மாதுளைப் பழம் வாரம் 2 சாப்பிடலாம். மோர் இளநீர், அடிக்கடி சாப்பிடலாம். ஆரம்ப

நிலையில் இருக்குமேயானுல் கட்டுக்கொடி இலை $\frac{1}{2}$ பிடி கீழாநெல்லி $\frac{1}{4}$ பிடி சேர்த்து அரைத்து



மோரில் கலந்து பருக, 10 நாளில் தீரும்.

கே :- தங்கள் மூலிகை மணி புத்தகத்தைக் கண்டேன். மிக்க மகிழ்ச்சி அடைந்தேன். அதில் நீங்கள் வாயுத் தொல்லைகளுக்கு மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி சூரணம் ஒன்று ஒருமுறை சொல்லி இருந்தீர்கள். சுக்கு, கற்கண்டு, சீரகம் இவைகளைக் கலந்து சூரணம் செய்து சாப்பிட சொன்ன முறை மிக நன்ருக உள்ளது. அனுபவத்தில் செய்து பார்த்தோம். பித்தம், வாய்வு, கை கால் வலி, குடைச்சல், இடுப்பு வலி இவைகளைப் போக்கவும், பசி நன்ருக எடுக்கவும். நல்லதொரு முறையை தயவு செய்து சஞ்சீவி மருந்து போல் ஒரு முறையை கற்பிக்க வேண்டுகிறேன்.

ப :- சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, பெருங்காயம், கருஞ்சீரகம், கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றை வகைக்கு 25 கிராம் எடுத்து இளம் வறுப்பாக வறுத்துப்பொடி செய்து பகல் உணவில் முதல் சாதத்தில், 1 பிடி சாதத்துடன் 1 ஸ்பூன் பொடி கலந்து பிசைந்து உண்ணவும். வாரம் இரண்டு, மூன்று நாட்கள் செய்து வர, நீங்கள் குறிப்பிட்ட வலிகள் வராது. பித்தம், வாயு சேராது.

கே :- 'காட்ராக்ட்' எனும் கண் படலம் வராமலிருக்க என்ன செய்யலாம்? வந்தால் நீக்க என்ன மருந்து பயன்படுத்தலாம்.

ப :- வராமலிருக்க, தினம் 1 வெங்காயம், காரட் பச்சையாகச் சாப்பிடவும். வாரம் 1 நாள் சிறுகீரை சாப்பிடவும். 15 நாட்களுக்கொரு முறை அகத்திக்கீரை சாப்பிடவும். பொன்னுங்கண்ணி, அரைக்கீரை அடிக்கடி சாப்பிடலாம். சூரிய ஒளியை தினம் 5 நிமிடம் நேரடியாகப் பார்க்காமல் கண்ணுடி மூலம் பார்க்கலாம்.

'காட்ராக்ட்' வந்து விட்டால், எமது தயாரிப்பான 'நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம்' பயன்படுத்தி வரவும்.

கே :- காம இச்சையை ஊக்கு விக்கும் காய்கறிகளில் தினம் பயன்படுத்தக்கூடியது எது?

ப :- இதே கேள்வியை காஷ் மீர் மகாராஜா ஒருமுறை தன் அமைச்சரிடம் கேட்டாராம். அவர் ஒரே வார்த்தையில் பதில் கூறினராம்.

'வெங்காயம்'—என்று.

அமைச்சர் கூறிய இதே பதில் தான் மேற்கண்ட கேள்விகேட்ட



மகாராஜாவுக்கும்! தினம் 2வெங் காயம் சாப்பிடுங்கள். மன்மத னின் அம்பை வெல்ல, வெங் காயமே சிறந்தது`

கே:- தேள்கடிக்கு எளிய கை முறை வைத்தியம் கூறவும் ?

ப :- வெங்காயம்! ஆம் ஒரு வெங்காயத்தை அறிந்து, அதில் எலுமிச்சை சாறு சிறிது விட்டு கடிபட்ட இடத்தில் தேய்க்கவும். 10 நிமிடத்தில் தணியும். எமது தயாரிப்பான 'தேள் கடி மருந்து' மிக விரைவில் பயன்தரத் தக்கது இதனையும் வாங்கிப் பயன்படுத்த லாம்.

கே : அண்ணு, பிளாட்பாரத் தில் ஒரு வித்தை செய்கிருர்களே! நீங்கள் கூட் பார்த்திருப்பீர்களே! அதாவது, ஒரு காகிதத்தில் ஏற் கனவே எழுதி இருப்பார்கள். அது மறைந்திருக்கும். அதனை விளக்குத் தீயின் கீழ் காட்டினுல் எழுத்து தெரியும். இதற்கு, ஏதோ மூலிகைச் சாறு கலந்து மை செய்கிருர் களாம். அது என்ன ?

ப : 'வெங்காயம்!' செய் யும் வித்தை தம்பி! ஒரு வெங்காயத்தைப் பிழிந்து சாறு எடுத்து 'இங்கி' புட் டியில் கலந்து, அதைக் கொண்டு எழுதிப் பாருங் கள். எழுதியவுடன் எழுத்து சில நிமிடங்களில் மறைந்து விடும். பிறகு விளக்குத் தீயில் காட்ட எழுத்து தெரியும். 'வெங்காயம்' செய்யும் வித்தை இப்போது புரிகிறதா? அதற்காக, நீயும் 'பிளாட்பாரம்' சென்றுவிடாதே! யாருக்கும் தெரியக் கூடாது என்று உனக்கு மட்டும் இரகசியமாகச் சொல்லி இருக்கிறேன். யாருக்கும் சொல்லி விடாதே!

கே : வாழைப் பூ—கசக்கிறது இதை சமைத்துச் சாப்பிடுவதால் ஏதாவது பயனுண்டா ?

ப : என் தந்தையார் அடிக்கடி கூறுவார். இனிக்க இனிக்க பேசுபவர்கள் ஒன்றுக்கும் உதவ மாட்டார்கள். கசக்க கசக்க பேசுபவர்கள் தான் உண்மையில் உதவுவார்களாம். மனிதர்களுக்குப் பொருந்தும் கருத்து, காய்கறி வகைகட்கும் பொருந்தும், இனிக்கும் பலாப் பழம், வயிற்றுப் பசியை மந்திக்கும். கசக்கும் பாகல் நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தும். அதுபோல்தான் வாழைப் பூவினை, வாரம் 1 நாள் பாசிப் பயறுடன் சமைத்துண்ண அவை தணியும் மாத விலக்கு அதிகம் காணும்போது வாழைப் பூவின் நரம்புகளின் புறத்தோலை நீக்கிக் கஷாயம் வைத்துக் குடித்து வர, இரத்தப் போக்குக் கட்டுப்படும்.

கே:- கோடை வெப்பத்திலிருந்து உடம்பைக் காக்க என்ன செய்யலாம்?

ப :- கேழ்வரகுக் கூழ் சாப்பிடவும். நன்னாரி வேரினைக் கஷாயம் செய்தோ நீரில் ஊறவைத்த தண்ணீரையோ தினம் 2 வேளை பருக, கோடையில் இளைப்பாறலாம்.

கே : அன்புள்ள மூலிகைமணி அண்ணா! எனக்கு ரத்தக் குறைவு நோய் உண்டு. பல்வேறு டானிக்குகள் சாப்பிட்டும் பயனில்லை. தங்கள் முறையில் ஏதேனும் ஆலோசனை கூறவும்.

ப : மாதுளைப் பழம் தெரியுமா தங்கச்சி! வாரம் 1 பழத்தை சாறு பிழிந்தோ அல்லது வெறுமனே தோலுரித்து மணிகளை



மென்றோ சாப்பிட்டு வாருங்கள். தினம் 2 துண்டு பப்பாளி, 4 பேரீச்சம் பழம் சாப்பிட்டு வாருங்கள் 'இரத்தத்தின் இரத்தமே!' என்று சொல்வார்களே அது, மாதுளைப் பழத்திற்கு முற்றிலும் பொருத்தமாகும்.

கே :- புங்கன் மரத்தில் வரும் பால், அத்தி மரத்தின் பால்— இவற்றால் என்ன பயன்?

ப :- பவுடர் பால் தவிர மற்ற பால் அனைத்தும் நன்மை தரக் கூடியதே. படை, புண், சொறி சிரங்கு ஆகியவற்றுக்குப் புங்கம் பால் தடவி வர குணம் காணலாம். இரும்பு போன்ற உலோ

கக் கருவிகளால் அடிபட்ட


அத்தி மரம்

ரணங்கட்கு, அத்திப்பால் தடவி வர குணமாகும்.

கே :- 'Sex appetite' மிகுதியாக உள்ளது. இதனைக் கட்டுப்படுத்த என்ன செய்யலாம்?

ப :- அடேயப்பா! Sex ஒரு 'பசி' யாகவே ஆகிவிட்டதா? இந்தப் பசியைத் தீர்க்கும்உணவு திருமணம்தான். உடனடியாக அப்பா, அம்மாவிடம் சொல்லித் திருமணத்திற்குஏற்பாடு செய்யச் சொல்லுங்கள். அதுவரை, கொழுப்புச் சத்தும், காரமும், உப்பும், புளியும் உணவில் குறையுங்கள். வேறு வழியில்லை! வயிற்றுப் பசியை அடக்கினுல் Sex appetite-தானே அடங்கும். காலை, இரவு-இரு வேளை, 'தியானம்' வழிபாடு போன்றவற்றில் ஈடுபடுங்கள். 'என்னடா! சாமியாராகப் போகச்சொல்கின்ருர்' என்று திட்டவேண்டாம். திருமணம் ஆகும் வரைதான். அதற்குப்பின் உமது Sex கடிவாளம் இறுக்கப் பட்டால், பசி தானே அடங்கும். சரி தானே!

கே :- நல்ல ருசியும், சத்தும், கெடுதலும் தராத பழம் ஒன்று சொல்லுங்களேன்.

ப :- நல்ல ருசியான சத்து மிக்க கெடுதல் தராத பழம்... சப்போட்டாவைத்தான் நான் 'சப்போர்ட்' செய்வேன்.

கே :- புதியதாகத் திருமணம் ஆனவன். உடலுறவில் நீண்ட நேரம் ஈடுபட இயலவில்லை. இதற்கு என்ன செய்யலாம்?

ப :- நரம்புத் தளர்ச்சியும், போதிய சத்துணவு இன்மையுமே காரணம். இரும்புச் சத்தும், சுண்ணும்புச் சத்தும் நிறைய தேவைப் படுகிறது. தினம் காலையில் இஞ்சி கஷாயம் செய்து பால் கலந்து சாப்பிடுங்கள். மாலையில் கடுக்காய் தூள் செய்து 5 சிட்டிகை பாலில் கலந்து பருகுங்கள். பாதாம் பருப்பு, முந்திரி, திராட்சை, பேரீச்சம்பழம், ஆகியன வற்றையும் அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துண்ணவும். நீண்ட நேர உடலுறவு என்பது ஓரளவு கை கூடும். வாரம் 2 முறை சேரும் பழக்கத்தினை மேற்கொண்டால் நரம்புத்தளர்ச்சி வராது.

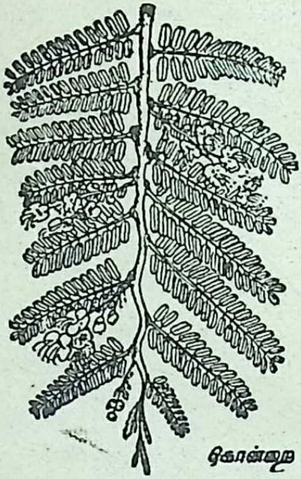
எந்த நேரமும் Sex சிந்தனையை தேக்கி உள்ளவர்களுக்

கும் இந்தக் குறை வரும். எனவே Sex சிந்தனையை குறைக்கவும். எமது தயாரிப்பான 'மூலிகைக் காய கல்பம்' 40 நாட்கள் சாப் பிட நிவாரணம் பெறலாம்.

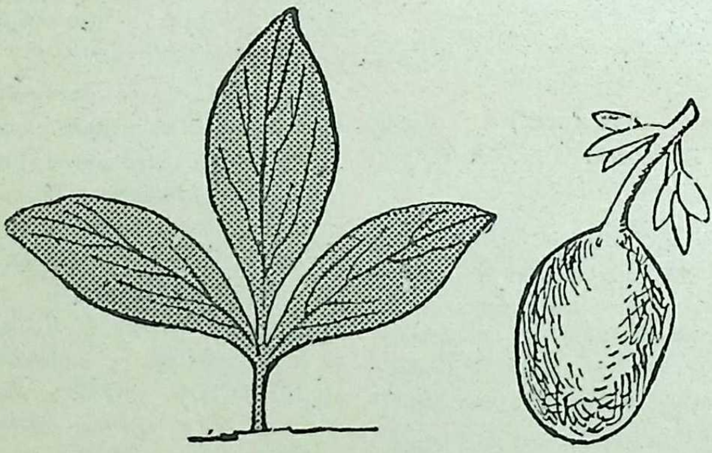
கே: வீதியோரம் பூத்துக் குலுங்கும் 'கொன்றை' மரம் மருந் துக்குப் பயனாகிறதா? எதற்குப் பயனாகிறது?

ப: பொன்னார் மேனியனின் மின்னார் செஞ்சடை மேல் மிளிர் கின்ற, வீதியோரத்து கொன்றை, கிருமி நாசினியாகப் பயனாகிறது.

கொன்றை மரப்பட்டை, வில்வ ஓடு இவற்றை சூரணித்து, தினம்



கொன்றை



வில்வ இலையும், காயும்.

இரு வேளை ¼ ஸ்பூன் வீதம் பாலில் கலந்து உண்ண, வெண் மேக நோய் விலகும்.

கே: கண்டங்கத்திரியின் காய் உண்ணலாமா? பயன் உண்டா!

ப: கண்டங்கத்தரிக் காயை உண்பதால், கரு வளர்ச்சி அழி கிறது என்றும், இதனை கருத் தடை சாதனமாகக் கொள்ளலாம் என்றும், ஆராய்ந்து கண்டு பிடித் துள்ளனர். ⁂ ⁂ ⁂

(அமரர் கண்ணப்பருக்கு அஞ்சலி செலுத்தி ஏராள மான கடிதங்கள் வந்துகொண்டிருக்கின்றன. இன்றி யமையாத சந்தா மடல்கள் சிலவற்றை மட்டும் இவ் விதழிலும் வெளியிட்டுள்ளோம். அனைத்துக் கடிதங்களை யும் வெளியிட இயலவில்லை. அஞ்சலி செலுத்திய அன்பர்கட்கு இதயங்கனிந்த நன்றி.)

மலேசிய சான்றோரின் அஞ்சலி மடல்

உயர்திரு க. வேங்கடேசன், க. பாபு அவர்கட்கு,

தங்கள் தகப்பனாரவர்கள் தெய்வீகமாகிவிட்டதாகத் தந்தி பார்த்து மிகவும் விசனமடைந்தேன். "அவர்கள் உலக மக்களுக்குத் தாயைப் போலிருந்து வந்தவர்கள். வைத்திய விஷயத்தில் ஆராய்ந்து அறிந்து நிருவகித்து வந்த அவர்கள் இன்னும் எத்தனை ஆண்டுகள் நம்மோடு இருந்தாலும் நமக்கு நல்லதுதான்" ஈஸ்வர சங்கல்பம் போல் நடந்து விட்டபடியால் அவர்கள் ஆன்மா சாந்தியடைய உங்களெல்லோர் களுடன் நானும் இறைவனை இறைஞ்சுகிறேன்.

தாங்களும் அதுபோலிருந்து வர ஸ்ரீ முருகக் கடவுளைப் பிரார்த் திக்கின்றேன்.

'நேத்திரப் பூண்டு தைலத்தை, 76-ஆம் வருடம் வருவித்து உபயோகப்படுத்தி வந்ததில் குணம் ஏற்பட்டது. மறுபடியும் உபயோகப்படுத்த எனக்கொரு பாட்டலும், என் நண்பருக்கு ஒரு பாட்டலும் அனுப்புங்கள்.'

இப்படிக்கு,

A. N. ராமநாதன்,

82, ஜாலன் லீஸ்ட்டர்,

கோலப்பிலா-மலேசியா

திரு. பெ. தி. முனியப்பா எம்.ஏ., எம்.எஸ். தஞ்சாவூர்
முதல்வர், (இல்லினுய்ஸ்),
மன்னர் சரபோஜி அரசினர் கல்லூரி,

பேரன்புடையீர்,

தங்கள் அருமைத் தந்தையார், 'மூலிகை மணி' ஆசிரியர் உயர்திரு டாக்டர் ஏ. ஆர். கண்ணப்பர் அவர்கள் மறைவு குறித்து அறிய பெரும் வருத்தத்தை அடைந்தேன். அன்னாரின் ஆன்மா சாந்தியடைய எல்லாம் வல்ல இறைவனை இறைஞ்சுகிறேன். அன்னாரின் மறைவு வைத்திய உலகுக்கு ஈடுசெய்யப்பட முடியாத நஷ்டமாகும்.

அன்புள்ள
பெ. தி. முனியப்பா



(தன் குருநாதர் வாரியார் சுவாமிகள் மீது அளவற்ற பக்தி கொண்டவர் ஆசிரியர். சுவாமிகளின் மணிவிழாவின்போது, வேலூரில், பாராட்டிதழ் வாசித்து பொன்னுடை அணிவித்து மகிழும் காட்சி.)

19—9—79
DUBAI

பேரன்புடையீர், வணக்கம்-

தங்களது கடிதம் தாங்கிவந்த துயரச் செய்தியைப் படித்ததும் சொல்லொணு வேதனையடைந்தேன். கோடி கோடியாய் கொடுத்தாலும் திரும்பப் பெற முடியாத இழப்பாகும் ஈடு இணையற்ற பொக்கிஷம். பலர் வாழ (ஆனந்தமாய், ஆரோக்கியமாய்) வழி செய்த மனித தெய்வமாம் மூலிகை மன்னனை இனி என்று காண்போம். நான் ஒருவன்தான் உயிர்களை வாழவைப்பவன் அப்படியிருக்க; இன்னெரு தெய்வம் நாட்டில் (பூவுலகில்) இருக்கக் கூடாது என்று ஆண்டவன் பொருமை கொண்டானு அல்லது தனக்குத் துணையாக (உயிர்களை வாழவைக்க) அழைத்துச் சென்ருனு?

நாட்டில், அக்கிரமக்காரர்கள் அடுத்துக் கெடுப்பவர்கள், சாக வேண்டிய சண்டாளர்கள் எத்தனையோ பேர் இருக்க, எங்கோ வீச வேண்டிய பாசக்கயிற்றை தவறி வீசிவிட்டானு? நாட்டில் நல்லவர் க்ளே இருக்கக் கூடாதா? இதுதான் கலியுக தர்மமா? வார்த்தைகளாலோ, எழுத்துக்களாலோ, ஆறுதலோ, தேறுதலோ சொல்ல முடியாதது தங்களது இழப்பு.

தங்களது இழப்பு என்பதைவிட; என் போன்ற பலரின் இழப்பாகும். அவருக்காக, அவரது ஆன்மா சாந்தியடைய அவர் விட்டுச் சென்றுள்ள பணியை அவர் நிறைவேற்ற வேண்டும் என்ற கருத்துகளை தொடர்ந்து 'மூலிகை மணி'யை மேலும் சிறப்பாக நடத்தி அவர் புகழ் மேலும் மணக்க, சிறக்க 'இறக்கவில்லை' (மூலிகை மணியின்மூலம்) இருக்கிருர் என்று எல்லோரும் பாராட்டும் அளவிற்குத் திறமையாய் செயல்புரிய தங்களுக்கும், தங்களது குடும்பத்தினர் யாவருக்கும் எனது மனமார்ந்த வணக்கத்தைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்; எல்லாம் வல்ல இறைவன் அருள்புரிவானுகவும்.

இப்படிக்கு
தங்களன்புள்ள
அன்பன்
M. திருமலைசாமி

AR. M. M. அருணாசலம் செட்டியார் காரைக்குடி

அன்புள்ள திரு. க. வேங்கடேசன் அவர்களுக்கு மூலிகை மணி இதழ் கிடைத்தது. பிரித்து பார்த்தவுடன் தங்கள் தகப்பனார் மூலிகை மன்னர் A. R. கண்ணப்பர் அவர்கள் அமரர் ஆன செய்தியை பார்த்து மிகவும் வருத்தமடைந்தேன். சுமார் இருபது ஆண்டு காலமாக சித்த வைத்தியத்திற்கு மிகவும் உழைத்து முன்னணிக்கு கொண்டுவந்ததும் மூலிகைகள் ஆராய்ச்சி செய்து அதன் படங்கள் அவை தீர்க்கும் நோய் முதலியவைகளை மிகத் தெளிவாக மக்களுக்கு உணர்த்தியும் சேவை செய்துவந்த பெரியார் அவர்கள் இன்னும் பல்லாண்டு வாழ்ந்து இன்னும் பல நோய் தீர்க்கும் எளிய முறைகளை பலர் கையாள முடியாமல் அமரராகி ஆண்டவன் திருவடியடைந்து விட்டார். திருத்தணி முருகனுக்கு ஆனந்தமாய் அபிஷேகம் செய்து மகேசுவர பூசை நடத்திய முருக பக்தர். ஆவணி மூல நாள் அவர்கள் அமரர் ஆனது அவர்களுக்குப் பெரும் புண்ணியம்.

அவர்கள் செய்த சேவையை தொடர்ந்து செய்து வர ஆங்கில அறிவிலும் நல்ல பயிற்சி செய்து தங்களையும் தங்கள் சகோதரர் க. பாபு தங்கள் சகோதரிகளையும், 'புலி எட்டடி பாய்ந்தால் குட்டி பதினாறடி பாயுமென்ற' அளவுக்கு சிறப்பு செய்தது தமிழ்மக்களுக்கு மிகப் பெருமை. இவ்வளவு சிறப்பு வாய்ந்த தங்கள் தகப்பனார் அமரர் ஆனதை உங்கள் குடும்பத்தில் எல்லோரும் மறக்க முடியாத நிலைதான். ஆண்டவன் அழைக்கும்போது அதை யாரும் மாற்ற முடியாது என்ற எண்ணத்தைக்கொண்டு ஆறுதலாக இருக்கவேண்டும். அவர்கள் ஆன்மா சாந்தியடைய எல்லாம் வல்ல இறைவனை பிரார்த்திக்கின்றேன்.

தங்கள் அன்புள்ள

AR. M. M. அருணாசலம் செட்டியார்

S. P. பாலகிருஷ்ணன் சேலம்

உயர்திரு க. வேங்கடேசன் எம்.ஏ,, அவர்களுக்கு அடியேனின் வணக்கங்கள். தங்கள் அருமைத் தந்தையின் அகால மரணம் குறித்து செய்தியை அறிந்து துக்கம் அடைந்தோம். மூலிகை மன்னரின் சேவை நீண்ட நாட்களுக்கு மக்களுக்குத் தேவை என்னும் நிலையில் அவர் அமரர் ஆனது வருத்தத்திற்குரியதே.

இப்படிக்கு

ச. ப. பாலகிருஷ்ணன்

கே. ஆர். கிருஷ்ணன் மதராஸ்—1

மூலிகையைப் பற்றி முதன் முதலில் மக்களுக்குமுன் ஒளிவு மறைவு இன்றி கருத்து எழுதி பல்லாயிரக்கணக்கான மக்களுக்கு நம் நாட்டு மருத்துவத்தை அறிமுகப்படுத்தி மக்களுக்கு சேவை செய்திருக்கிறுர். எனக்கும் என் குடும்பத்தினருக்கும் நன்கு தெரிந்த மூலிகை மன்னர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர் ஆத்மா சாந்தியடைய பிரார்த்திக்கிறேம். அவர் செய்துவந்த தொண்டை தொடர்ந்து செய்யும்படி உங்களேக் கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

இப்படிக்கு
கே. ஆர். கிருஷ்ணன்

கே. சுப்பிரமணியன் புது டில்லி

நான் ஒரு மூலிகை மணி வாசகன், தங்கள் தந்தையாரின் மறைவு தங்களுக்குமட்டுமல்ல தமிழ் மருத்துவத்துக்கே பேரிழப்பு ஈடுசெய்ய முடியாதுதான். அவருக்கு நாம் தெரிவிக்கக் கூடிய நன்றி தொடர்ந்து மூலிகை மணிமூலம் தமிழ் மருத்துவத்துக்கு ஆவன செய்வதுதான்.

தங்கள்
கே. சுப்பிரமணியன்

P. சிவகுமார் பழையபேட்டை

இம்மாத மூலிகைமணி இதழ் பிரித்து படித்தவுடன், மருத்துவர் மறைந்த செய்தியைக் கண்டு அதிர்ச்சியுற்றேன். **பதினெட்டு சித்தர்கள்தான் என்று புத்தகங்களில் படித்ததுண்டு. இந்த 20-ஆம் நூற்ருண்டின் 19வது சித்தர் என எண்ணி பெருமைபட்டவர்கள் பலர்.** ஆனுல் இறைவனுடைய எண்ணமோ வேறுவிதமாகப் போய்விட்டது. எனவே தமிழ்நாட்டின் ஒப்புயர்வற்ற 19வது சித்தர் அற்ப ஆயுளில் மறைந்தது, தமிழ்நாட்டின் தவக்குறை. ஈடுசெய்ய முடியாதது. அன்னுருடைய ஆத்மா சாந்தி அடைய எல்லாம் வல்ல இறைவனே இருகரம் கூப்பி வணங்குகிறேன்.

அன்பன்
P. சிவகுமார்



(மூலிகைகளைப் பற்றித் தனக்குத் தெரிந்தவற்றை உலகோர்க்கு வஞ்சனையின்றி வாரி வழங்கிய வள்ளல் ஆசிரியர். மூலிகைப் பயிற்சி வகுப்புகளை நடத்தி ஆர்வமுள்ளவர்களுக்கு மூலிகைகளை அறிமுகப்படுத்தி விளக்குவார். மூலிகைப் பயிற்சிபெற வந்த மாணவர்களுடன், ஆசிரியர் கண்ணப்பர், மதுரவாயிலிலுள்ள மூலிகைத் தோட்டத்தில் உரையாடும் காட்சி.)

வி. தாமஸ் இலயோலா மாணவர் விடுதி, தேவகோட்டை

நீங்கள் அனுப்பிய மூலிகை மணி சித்திரை இதழில் உங்கள் தந்தையார் மரணசெய்தி அறிந்து வருந்துகின்றேன். சித்த மருத்துவத்திற்காக அவர் எடுத்துக்கொண்ட முயற்சி அனைத்தும் அன்னார் வெளியிட்ட நூல்களை முதலிலிருந்தே பார்த்துவரும் யான் கண்டு மகிழ்ச்சி அடைந்தேன். ஆனால் இறைவன் குறித்த நேரத்தில் அழைத்துக் கொண்டாலும் சித்த மருத்துவத்தில் உங்களுக்குள்ள ஈடுபாட்டால் மேலும் வளர்ச்சி அடைந்து திரு. கண்ணப்பரின் விருப்பத்திற்கேற்ப சித்த மருத்துவம் வளர்ச்சி அடையும் என எதிர்பார்க்கின்றேன் ஒருமுறை வந்து நேரில் பார்க்க முயற்சித்து உங்களையே பார்த்து வந்தேன். நான் திரு. கண்ணப்பரை காணவிட்டாலும் அவரின் எழுத்தோவியத்தைக் கண்டு வந்திருக்கின்றேன். உங்கள் யாவருக்கும் என் ஆழ்ந்த அநுதாபத்தை தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

வணக்கம்
V. தாமஸ்

J. ராமகிருஷ்ணன் மயூரம்

மூலிகைமணி கிடைத்து பிரித்து பார்த்ததும் பேரிடியுடன் பேரதிர்ச்சிக்குள்ளானேன். ஒருகணம் ஒன்றும் புரியாமல் தவித்துப்போனேன் என்ருல் அப்படிப்பட்ட மாணிக்கத்தை; தன்னுல் இயன்றவரை மூலிகையினுல் உலகத்தாருக்கு வரும் நோயினே எந்நோயினராயினும் உடைத்தெறியும் ஆற்றல் படைத்த மூலிகை வள்ளலே இழந்த உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்தார் களுக்கும் சாதாரண மனிதன் என்னுல் என்ன சமாதானம் கூறி உங்களே சமானதானப்படுத்த முடியும் என்று எனக்கே தெரிய வில்லே. வாழ்க கண்ணப்பர் புகழ்!

இப்படிக்கு
J. ராமகிருஷ்ணன்

பேராசிரியர் S. டேவிட் அதிசயநாதன் வேலூர்

தந்தை மறைந்தசெய்தி கேட்டுப் பேரதிர்ச்சி யடைந்தோம் நம் நாட்டு மருத்துவம் என்ற முறையில் மருத்துவ உலகில் அவர் ஆற்றிய பெருந்தொண்டினே யாரும் மறக்க முடியாது. அவரால் குணம்பெற்று, நலம்பெற்று வாழ்பவர் பலர். அவரது தொண்டு நம் நாடு மட்டுமல்லாமல் வெளிநாடுகளிலும் நடைபெற்றுள்ளது. தந்தையின் தொண்டினே நீர் தொடர்ந்து ஆற்றி மனித இனத்திற்கு நன்மை செய்து புகழ்பெற ஆசியும் வாழ்த்தும் கூறுகிருேம்.

அன்புள்ள
S. டேவிட் அதிசயநாதன்

பெ. கண்ணேயா விருத்தாச்சலம்

மூலிகைகளின் காவலர் சித்த மருத்துவ மேதை டாக்டர் கண்ணப்பர் அவர்கள் இப்பூவுலகைவிட்டுப் பிரிந்த செய்தி கேட்டு எனது சப்தநாடிகளும் ஒரு கணம் அடங்கிவிட்டது போன்ற உணர்வு ஏற்பட்டது. மூலிகை என்ருல் எவை என்று தெரியாத சாதாரணத் தொழிலாளியான எனக்கு தும்பை, துளசி, தூதுவளே போன்ற செடிகள் மூலிகைகள் என்று மூலிகை 'அ'கரத்தைத் தெரியச் செய்த மறைந்த மூலிகை மன்னரின் ஆன்மா சாந்தியடைய எல்லாம் வல்ல இறைவனேப் பிரார்த்திக்கிறேன்.

இங்ஙனம்,
பெ. கண்ணேயா

புனிதனே யான் வேண்டுகிறேன்!



மூலிகையின் முழுப்பயனை
மூதுலகிற் கெடுத்துரைத்த
மூலிகை மன்னனே!
முருகனின் அன்பனே!
''மண்ணுலகில் உள்ளோரை
மகிழ்வித்தது போதுமடா
விண்ணுலகிற்கு விரைந்துவந்தே
என்னுடன் இருப்போர்க்கும்
இனிதே தொண்டாற்றிடடா-வென
அம்மையப்பன் இயம்பிவிட்டானே''
சென்றது உம்பூவுடலே
செல்லவில்லை உம்புகழுடலே
பூமணத்தால் நீவீர்அமைதியுற
புனிதனையான் வேண்டுகிறேன்

—மு. பெரியசாமி
அல்லூர்

Brother A. Gilbert Veerapandiyanpattinam

1-9-79 மாலை வானொலி மாநிலச் செய்தியின் ஊடே மூலிகை மணி ஆசிரியர் கண்ணப்பர் காலமானுர் என்று கேட்டதும் ஐயமும், பெருந்துயரும் ஒருசேர உற்றேன்.

'மூலிகைவளமே நாட்டுவளம்' என்ற ஆக்கமிகும் வாக்கினை ஏற்று எளியவரும் கற்றவரும் நாட்டில் கண்டும் காணுது இருந்து மக்களுக்கு நலமும் பலமும் வளமும் அளிக்கும் மூலிகைகளை அறிமுகப்படுத்தி அதன் குணம் பலன்களை விளக்கி அதற்கென்றே ஓர் அறிவியல் மருத்துவ ஏட்டினையும் தொடங்கி சலியாதுழைத்த மூலிகை மன்னர் என்ற தாரகை தமிழ் மருத்துவ ஆய்வு விண்ணிலிருந்து உதிர்ந்துவிட்டது; உண்மையில் ஓர் ஈடுசெய்ய இயலா பேரிழப்பாகும்.

தமிழ் சித்த மருத்துவத்தின் புகழ் இத்தரணி எங்கும் பரவி மணம் பரப்ப உழைத்து அணு அணுவாக முன்னேறிய மூலிகை மன்னரது கனவு உயரிய குறிக்கோள் நிறைவு எய்த அவரது அன்பு மகனுகிய தாங்கள் தொடர்ந்து பணியாற்ற அன்புடன் பணிகின்றேன்.

மூலிகை மன்னர் கண்ணப்பரது ஆன்மா இறைவனிடம் என்றும் அமைதி அடைய இறையை வழுத்துகிறேன். மீண்டும் தங்களுக்கு எனது ஆழ்ந்த அன்பு கலந்த இரங்கலை தெரிவிக்கின்றேன்.

தங்கள்

Brother A. Gilbert

P. அரிச்சந்திரன் நிலக்கோட்டை

தங்களின் தந்தை மறைவுச் செய்தி அறிந்து மிகவும் வருத்தம் அடைகிறேன். சித்த மருத்துவத்தின் உயிராய் திகழ்ந்தவர், கடந்த இருபது ஆண்டுகளாக மூலிகைகள் பற்றித் தமிழகம் முழுவதும் அறிந்துகொள்ளும் வாய்ப்பினை நல்கிய மூலிகை மன்னர், தன் வாழ்நாள் எல்லாம் மூலிகைகளின் மேல் பற்றுக்கொண்டவர். அவரின் பிரிவால் துயர் அடைந்துள்ள தங்களுக்கும் தங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் என் வருத்தத்தைத் தெரிவித்துக்கொள்ளுகிறேன். அன்னாரின் ஆன்மா சாந்தி அடைய எல்லாம் வல்ல இறைவனை பிரார்த்திக்கின்றேன்.

அன்புள்ள

பொ. அரிச்சந்திரன்

அறிவும், அழகும், ஆற்றலுமிக்க குழந்தைகளைப் பெற யார்தான் விரும்பமாட்டார்கள். அப்படிப்பட்ட குழந்தையைப் பெறும் வழிகளை முன்னோர்கள் கூறியுள்ளனர். அவற்றை தொகுத்துத் தந்துள்ளார் மூலிகை மணியின் தொடக்ககால வாசகர்—திரு. S. S. குமாரசாமி.

நல்ல குழந்தைபெற...

தாய் தந்தையர்கள் நல்ல நோன்புகள் நோற்று மனமொழி வாய்மொழிகளினால் நன்மக்கள் தோன்றுவர்; அப்படி நன்மக்களைப் பெறுதல் வேண்டும்.

உடலுறவு கூடாத நாட்கள் : எண்ணெ முழுக்கு செய்த நாட்கள், க்ஷவரம் செய்த நாட்கள், மாத ருது ஆனபின் ஒரு வார காலம் வரை.

கிழமை : செவ்வாய், வெள்ளி, சனி. திதி : அட்டமி, நவமி தேய் பிறைகளில். நட்சத்திரங்கள் : பரணி, திருவாதிரை, கிருத்திகை, சுவாதி, ஆயில்யம், விசாகம், சித்திரை, மகம், பூரம், பூரம், பூராடம், பூரட்டாதி, கேட்டை, உத்திரம், உத்திராடம், மிருகசீரிசம், அவிட்டம், புனர்பூசம் குறை நட்சத்திரங்கள். யோகம் : மர்ணயோகம் பிரபலாரிஷ்டம். காலம் : இரவு 11-00 மணிக்குள் கூடாது. (அதாவது பசியிலும், உணவு புசித்தவுடனும் கூடாது). மீறினால் உடல் ஊனமுற்ற குழந்தைகள், வறுமை மூதேவி பகை, பிணி, குடும்ப நாசம், சந்ததிநாசம் உண்டாகுமென்பது பெரியோர் வாக்கு.

பெண் மாதவிடாய் ஆன நாளிலிருந்து இரட்டைப்படை நாட்களில் புருஷனுக்கு வலது மூக்கிலும் ஸ்திரிக்கு இடது மூக்கிலும் சரம் (மூச்சு) ஓடும்போது உடலுறவு கொண்டால் ஆண் குழந்தையும் ஒற்றைப்படை நாட்களில் புருஷனுக்கு இடதும் ஸ்திரிக்கு வலது மூக்கிலும் சரம் ஓடும் போது கூடினால் பெண் குழந்தையும் பிறக்கும்.

சர ஓட்டம் மாற்ற வேண்டுமானால் எந்த மூக்கில் வேண்டுமோ அந்த மூக்குப் பக்கம் மேலே வைத்து சரிந்துபடுத்துக் கொண்டால் பதினைந்து நிமிடத்தில் மாறி ஓடும்.

இவைகளை அனுசரித்துக் கூடி கர்ப்பம் உண்டாகிய கர்ப்பிணிகள் ஏழாம் மாதம் முதல் குங்குமப்பூவை சிறிது பசும்பாலில் போட்டு இரவில் குடித்துவர வேண்டும். அதோடு

குழந்தைகள் அதிர்ஷ்டமும், நல்ல சிவப்பாகவும், த ள த ள வென்று புஷ்டியாகவும், அழகா கவும், அ றி வு ள் ள தா க வும், தெய்வ சிந்தனையுள்ளதாகவும் சாந்த குணம், சிறந்த பண்பு, நல்ல அடக்கம் ஆயுள் அதிகம் கொண்ட ஆண், பெண் குழந்தை கள் பிறக்கும்.

தாயின் வயிற்றில் குழந்தை வலது புறம் அசைவு தெரிந்தால் ஆணும் இடது புறம் தெரிந்தால் பெண் குழந்தை என்றும் அறி யவும்.

சர ஓட்டம் இருவருக்கும் ஒரே மூக்கு பக்கம் (அதாவது இரு வருக்கும் இடது என்றால் இரு வருக்கும் இடது, வலது என்றால் இருவருக்கும் வலது) ஓடும்போது உடலுறவு கொண்டால் கர்ப்பம் உண்டாகாது. ஏறக்குறைய 30 நாளுக்கு ஒரு தடவை மாத விடாய் சரியாக ஆகும் பெண் களுக்கு 22 நாளுக்குப் பின் கர்ப் பம் தரிக்காது. ஃ ஃ

அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மை

அன்புள்ள டாக்டர் க. வேங்கடேசன் அவர்கட்கு,

சுமார் 6, 7 வருஷங்களுக்கு முன்பு அன்பர் திரு. கண்ணப்பர் அவர்களின் நல்லுரையின்படி

"நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம்"

வாங்கி உபயோகித்து வந்தேன் 65 வயதில் இருந்து வந்த சாளேசுவரம் கண்ணுடி இல்லாமலேயே நன்ருகப் படிக்கவும் தூர, சமீப திருஷ்டி சுத்த மாகவும் தெரியலாயிற்று.

தங்கள் அன்புள்ள
கே. ராமகிருஷ்ண முதலியார்
C/o. ஸ்ரீ அம்பாள் மில்ஸ் (பி) லிட்.,
சோமனூர் போஸ்ட்,
கோயம்புத்தூர்-638668.

டாக்டர் க. வேங்கடேசன் அவர்கட்கு,

கடந்த மூன்று ஆண்டுகளாக உங்கள் தந்தை யாரின் அரிய தயாரிப்பான

"நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம்"

வயதான (வயது 85) என் தாத்தாவுக்கு உபயோ கித்து வந்ததில் பார்வை தெளிவாக உள்ளது நன்றி.

தங்கள் அன்புள்ள
P. கிருஷ்ணன்
8-D. ஸ்டேட் பேங்க் காலனி,
ஈரோடு-637003.

தி. சுந்தரம். அந்தியூர்

சர்ம நோய் குணமானது

மூலிகைமணி ஆசிரியர் டாக்டர் க. வே. அவர்கட்கு,

என் தங்கையின் சர்மநோய்க்குத் தங்களிடம் சிகிட்சை பெற்றதில் பூரண குணம் கண்டுள்ளது. மீண்டும் வராமல் இருக்க வழிமுறைகள் கூறவும்.

இப்படிக்கு,

தி. சுந்தரம்.

சைமன், தாம்பரம்

வயிற்றுப் புண் நீங்கியது

டாக்டர் க. வே. அவர்கட்கு,

கடந்த மாதம் என் வயிற்றுப்புண் நோய்க்காகத் தங்களிடம் மருந்து வாங்கி உண்டதில், நோய் முற்றிலும் குணமாகியுள்ளது. மேற்கொண்டு வராமல் தடுக்க உணவுமுறைகளைக் குறிப்பிட வேண்டுகிறேன்.

இப்படிக்கு,

சைமன்.

திருமதி ஜெ. ரா. சென்னை

நாட்பட்ட தலைவலி குணமானது

டாக்டர் க. வே. அவர்கட்கு,

பல நாட்களாக, தீராத தலைவலியால் அவதிப்பட்ட எனக்கு, தாங்கள் அளித்த சித்த மருந்துகளாலும், தூதுவளை மூலமும் தற்போது குணமாகி, சுகம் அடைந்துள்ளேன் நன்றி.

இப்படிக்கு,

ஜெ. ரா.

தேவகி அம்மாள், வண்ணாரப்பேட்டை, சென்னை

ஆஸ்த்மா குறைந்தது

டாக்டர் க. வே. அவர்கட்கு,

கடந்த மூன்றுண்டு காலமாக ஆஸ்த்மா நோயினல் துன்பப்பட்டு வந்த எனக்கு, இந்த ஆண்டு தங்களிடம் மூலிகை மருந்துகள் வாங்கி சாப்பிட்டு, துன்பம் குறைந்துள்ளது. தொடர்ந்து மருந்து சாப்பிட விருப்பம், உதவவும்.

இப்படிக்கு,
தேவகி.

சி. அரங்கநாதன் போத்தனூர்

நண்பர் க. வே. அவர்களுக்கு,

தங்கள் மூலம் மூலிகை மன்னரின் பணி தொடர்ந்து நடைபெறும் என்பதில் எனக்கு நல்ல நம்பிக்கை இருக்கிறது. சிகிச்சைக்காக என் மகன் ஆர். லட்சுமிபதியை தங்களிடம் அழைத்து வந்தேன். தும்மலும் சளியும் இப்போதுகுறிப்பிடத்தக்க அளவுக்கு குறைந்திருக்கிறது நன்றி.

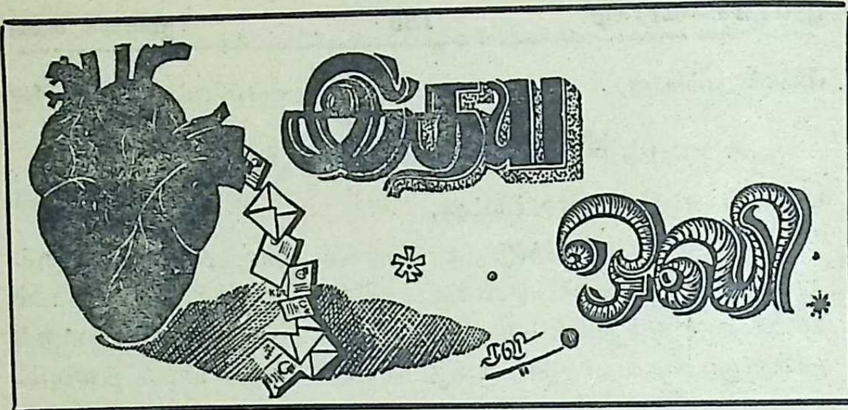
இப்படிக்கு,
சி. அரங்கநாதன்.

S. லலிதா பட் சூரமங்கலம், சேலம்

மூலிகை மணி ஆசிரியர் க. வே. அவர்களுக்கு,

மூலிகை மன்னரின் சிந்தனைகள்—கனவுகள் தங்கள் மூலமாக நனவாகட்டும். மூலிகை மணியும் சித்த மருத்துவமும் வளர்ச்சியடையட்டும் என்று பிரார்த்திக்கிறேம்.

இப்படிக்கு,
S. லலிதா பட்.



V. RAMAMUTHY, I.A.S.,
Special Officer for Loans
and Ex-Officio Secretary.

My dear Vankatesan,

The grief I underwent on hearing of the passing away of your beloved father A. R. Kannappar has been a little mitigated on seeing the commemorative issue of ''Mooligai Mani'' which you have brought out there after in his memory.

I am deeply touched to note how devoted you are to your father and his noble cause and how determined you are to see that his work will be continued to greater glory.

Yours sincerely,
V. RAMAMURTHY.

அன்புள்ள க. வே. அவர்கட்கு,

தங்கள் மூலிகை மணி இதழ் சிறப்பு மலர் இன்று வரப் பெற்று மிக்க மகிழ்ச்சியடைந்தேன். மலரில் தங்கள் பாச உணர்வும், பிரிவாற்றாமையன்பும், பரிவும் இழையோடி இணைந்து அணைந்து மலர்கின்றன. மூலிகையறிவு நுட்பங்கள், தங்கள் தவத்திரு தந்தையார் அறிவாற்றலும், ஆராய்ச்சியும் மறு உருவாக மலர் முழுவதும் பரிணமிக்கின்றன. அன்புத் தந்தையார் அவர்களின் ஆராய்ச்சி தொண்டு மங்காது மறையாது அணியணியாக அருவி

யெனப் பாய்ந்து மக்களுக்கு மூலிகை மகத்துவத்தை மனதில் நினைவூட்டும் முறையில் மலர் சிறப்பாக அமையத் தாங்கள் அரும்பாடுபட்டு உருவாக்கியிருப்பது மிகமிகப் பாராட்டுக் குரியதாகும். பயன் நிறைந்த பணியாற்றி யிருக்கின் றீர்கள்! மிக்க மகிழ்ச்சி.

ஆம்! 'இதுவன்றோ மகன் தந்தைக்காற்றும் மாபெரும் மாண்பு நிறை நன்றிக் கடனாகும்.'

அன்பு மறவா அன்பன்,
மு. பெருமாள்
2வது பிளாட் 11வது கிராஸ்தெரு, புதுக்காலனி
ஆதம்பாக்கம், சென்னை-600088.

ஆசிரியர் க. வே. அவர்கட்கு,

வாசகர்களாகிய நாங்கள் தங்களுக்குப் பூரண ஆதர வும், ஒத்துழைப்பும் என்றும் தருவோம் என கூறிக்கொள்வ தில் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். தாங்கள் எழுதிய "அன்றாட வாழ்வில் மூலிகைகள்" என்ற மூலிகைக் களஞ்சியத்தைப் படித்துவிட்டு 'புலிக்குப் பிறந்தது பூனையாகவில்லை' என நினைத்து அதைப் பற்றி ஒரு பாராட்டுக் கடிதமும் எழுதி னேன். இப்பொழுது மேலும் அதை நிரூபிக்கும்படி முதல் இதழே அருமையாக அமைந்துவிட்டது. நீங்கள் நிச்சயம் 'பதினாறு அடி பாய்வீர்கள்' என நம்பிக்கை உள்ளது. வளர்க! வாழ்க!

அன்பன்,
M. சுந்தரராஜன் B. A.
1-A, நாகலிங்க செட்டித் தெரு,
அரிசிப்பாளையம், சேலம்-9.

ஆசிரியர் க. வே. அவர்கட்கு,

தங்கள் தந்தையார் எல்லாவற்றிலும் சிறந்து விளங்கி யவர். நூறாண்டுக்காலம் இல்லாமல் போனதை நினைத் தாலே கசக்கிறது. என்ன செய்யலாம் நம்முடைய பாக்கியம் அப்படி.

இப்படிக்கு,
B. ஈஸ்வரி பாலா

என் பேரன்பிற்கும் பெருமதிப்பிற்கும் உரிய மூலிகை மணி ஆசிரியர் அவர்களால் இத்தமிழகத்தில் பிறப்பு எடுத்த அய்யா அவர்களே வணக்கம்.

தங்கள் மூலிகை மணி பத்திரிகை வாசகர்களில் யானும் ஒருவன். இப்படிப்பட்ட அரிய நூல்கள் தமிழகத்தில் வெளியிட ஒருவரும் இல்லையே என்று கவலையுற்று இருந்த என் போன்ற எண்ணற்ற வாசகர்களின் கவலையை தீர்க்க வந்த செம்மல் நீங்களும் தங்கள் குடும்பத்தினரும் திரு முருகன் திருவருளால் தங்கள் குடும்பம் சீரும் சிறப்பும் பெற்று எல்லா நலனும் பெற்று இனிது வாழ எல்லாம் வல்ல இறைவனை வேண்டுகிறேன். நான் ஒரு பெரிய செல்வந் தனாக இருந்தால் இந்த மூலிகை மணி அலுவலகத்திற்கு ஒரு பெரும் மாளிகையே கட்டுவேன். என் நிலை என்றும் இப்படியே இராது. என்ருவது ஒரு நாள் என் நிலை உயரும் அன்று இந்த மூலிகை மணிக்கு என் நற்பணியை செய்ய தொடங்குவேன்.

அய்யாவிட்டுச் சென்ற பணியை தாங்கள் தொடர்ந்து செயலாற்ற வந்தது அய்யாவின் உடல்தான் இல்லையே தவிர ஆத்மா உங்கள் உள்ளத்தில் இருக்கிறது என எண்ணி ஆனந்தம் கொண்டேன். அய்யாவின் ஆசி தங்க ளுக்கு என்றும் உண்டு. ஆண்டவன் உங்கள்பால் அருள் பொழிவான்! நம்பி செயல்படுங்கள் என அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

தங்கள் மூலிகை மணியின்பால்
அன்பு கொண்டவன்
A. சுப்பிரமணியம்
முனிசிபாலிட்டி. ஆத்தூர் போஸ்ட்

ஆசிரியரும், அச்சிட்டு வெளியிடுபவரும் க. வேங்கடேசன் எம்.ஏ.
22, திருமலைப்பிள்ளை வீதி, எண். 2
தி. நகர், சென்னை-600 017 தொலைபேசி: 442947
அச்சிட்டோர்: மூலிகைமணி அச்சகம், 9, கிளப் ரோட் கிழக்கு,
செனுய்நகர், சென்னை-600 030.

ஆசிரியர் க. வேங்கடேசன் அவர்கள்

அளிக்கும்

மூலிகை மருத்துவ ஆய்வுக் கட்டுரை-1

மூல நோய்க்கு மூலிகை மருந்து

இலவச வெளியீடு

மூல நோய்க்கு மூலிகை மருந்து

பெரிதும் பரவியுள்ள நோய்களில் மூலநோய்-PILES என்பதும் ஒன்ருகும். இந்த நோய், குளிர்நாடுகளில் உள்ள மக்களைவிட வெப்ப நாடுகளில் உள்ள மக்களிடயே அதிகம் காணப்படுகிறது. நம் நாட்டில் நூற்றுக்கு நாற்பது பேருக்கு மூலநோய் கண்டிருப்பதாகக் கூறுகின்றனர்.

மூலநோய் என்பது

குதக்கால் வாயிலில் அமைந்திருக்கும் 'சிரை' குருதி நாளங்கள், கால்வாய்கள் விரிந்தும், நீண்டும், சுருங்கியும் காணப்படுவதற்கே மூலநோய் (Piles) என்கின்றனர் ஆசனவாயைச் சுற்றி உள்ளும் வெளியும், ஆலம் விழுதின் முளை, குன்றிமணி, பவளம், பருத்திக்கொட்டை, மஞ்சள் கிழங்கின் நுனி, ஆகியவைகளைப் போன்று நுண்ணிய கட்டிகள் இருக்கும். அவைகள் வளர்ந்தும் வெடித்தும், குருதி கொட்டியும், எரிச்சலையும்; குத்து வலியையும் கொடுத்து ஆற்ற முடியாத துன்பத்தைச் செய்யும்.

மூல நோய் என்பது கொடிய நோயாகும். நோயாளியின் இயல்பினையே மாற்றி 'எரிச்சலை' உண்டாக்கி, மற்றவர்களின் வயிற்றெரிச்சலை உண்டுபண்ணக் கூடியது. மூலவாயு, மூலக்கினி, மூலக்கிராணி, இரத்த மூலம், உள் மூலம், சீழ்மூலம், புற மூலம், நெவி மூலம், வறள் மூலம் என ஒன்பது (இதை நவமூலம் என்று வடசொல்லில் கூறுவர்) வகையாகப் பகுத்துள்ளனர் நம் நாட்டு மருத்துவர்கள்.

நோய்க் காரணமும், அறிகுறிகளும்

உட்கார்ந்தே இருக்கும் காரணத்தாலும், நாட்பட்ட மலச்சிக்கலாலும், மூலச்சூடு அதிகமாகி, ஆசன வளையங்

களில் கிழங்கு முளைகளைப் போலும், வேர்களைப் போலும், மாமிச முளைகளைப் பெற்று உண்டாகும். இது சிலருக்குப் பரம்பரையாக வருவதுமுண்டு. ஈரல் திசுக்கள் கருகி வரும் நோய்க்குப் பின் (Cirrhosis of the liver) இந்த நோய் வருவதுண்டு. ஈரல் கருகுவதற்கு முதற் காரணம் சிகரெட் புகை.

மூல நோயின் குறிகுணங்களை வைத்துப் பல வகைகளாகப் பிரித்தனர். தமிழ் மருத்துவத்தில் மிக நுணுக்கமாக ஆய்ந்து 21 வகையாகக் கூறியுள்ளனர். அவை வாத, பித்த, சிலேத்தும, தொந்த, வினை, மேக, சூத, சுருக்கு, சவ்வு, கிரந்தி, நீர், முளை, செண்டு, சிற்று, வரள், சீழ், இரத்த, தமரக, ஆழி, புற, பவுத்திர மூலங்கள் ஆகும். இவற்றில் செண்டு, சிற்று, சீழ், ஆழி, தமரக, வினை, சிலேத்தும, தொந்த, குத—மூலங்கள் ஆகிய ஒன்பதும் குணமாகா மூலங்களாகும். மற்ற பன்னிரண்டு மூலங்களும் மருந்தால் குணமாகும் என்றனர் தமிழ் மருத்துவர்கள்.

மூல நோய் ஒன்பது விதமாக உடலைப்பிடிக்கும்

1. அபானத்தில் மிதமிஞ்சிய சூட்டினுல் மலம்கட்டி உறைந்து உருண்டு சீழ்மூலமாகக் கழியும், இரத்தமும் காணும்.

2. அபான வாயில் சிறுசிறு ரத்தக் கட்டிகளாக பருப்பளவு உண்டாகி உடைந்து இரத்தம் காணும்.

3. கிருமி பரவி ஆசனவாயில் எரிச்சல், தினவு காணும் மூல எரிவும் கடுப்பும் காணும்.

4. பெருங்குடல் கீழ்வாய் பக்கம் தந்திபோல் சதை வளர்ந்து அடைக்கும் உள்மூலம் அதிக துன்பமுண்டாக்கும்.

5. பித்த மூலமாய் அண்டி தள்ளி குருதியுடன் குழிகள் சிவந்து காணும். இப்படி வெளியாவதை உள்ளுக்குத் தள்ள பிரயாசையாகும்.

6. ஆசனவாயைச் சுற்றி சில மூலமுளைகள் முளைத் தெழும்பும். உட்கார்ந்திருப்பது கஷ்டமாகும்.

7. ஆசனவாய் சுற்றிலும் புண்கள் உண்டாகி சலம் கோர்த்து புரையோடி தொடர்ந்து இரத்தம், சலம் வெளியாகும். (Fistula)

8. சிறு வயதிலேயே பித்த மேகத்தால் மதுமேகம் கண்டு தீர்க்கப்படாமல், பின் மூலநோயாக மாறும்.

9. சுரக் காங்கையுடன் சிலேத்துமந் தொட்டு சுரத்துடன் மலபந்த முண்டாகி மூலக்கொதிப்பு நீங்கா மூலமாகத் துன்புறுத்தும்.

மலபந்தத்தையும், மதுமேகத்தையும் நீண்ட காலமாய் பொருட்படுத்தாமல் விட்டுவைப்பதாலும், ஓய்வில்லாமல் ஆசனத்திலமர்ந்து ஒரே நோக்குடன் வேலை பார்ப்பவருக்கு இந்த நோய் பீடிக்கும். சீரணக் கருவிகளுக்கு ஆகாரத்துடன் பசையற்ற உணவாலும், அதிக காரமுள்ள உணவுகளை கொள்வதாலும் மலபந்தமும் இரத்தக்கசிவும் ஏற்படுகிறது. ஊர்திகள் ஓட்டுபவர்கள் கவனத்துடன் எதிர் வண்டி விலக வட்டச்சுங்கான் வளையமும் கையுமாக ஆசனத்தில் இடைவிடாமல் அமருகிறார்கள். நாற்காலியில் பஞ்சணை மெத்தையிட்டு நீண்ட நேரம் அமர்ந்து மூலச் சூட்டை மறந்து அதிகாரிகள் அலுவல் பார்க்கிறார்கள். நீதி மன்றத்திலும் அரியாசனத்தில் இடைவிடாமல் அமர்ந்து நீதிபதிகள் கண்ணும் கருத்துமாக கவனம் செலுத்துகிறார்கள். நீண்டதூர பிரயாணிகளும் உடலை கவனியாது பிரயாணம் செய்கிறார்கள். இவர்கள் எல்லோரும் உடனுக்குடன் பரிகாரம் தேடிக்கொள்ளாதவரை மூலநோயால் வருந்துவது நிச்சயம்.

இந்த மூலநோய் எப்படி வருகின்றது? என்ன காரணத்தினால் வருகின்றது என்பதை ஆராய்வோம். சாராயம், நச்சுப்பொருள்கள், வறுமையின் காரணமாக ஏற்பட்ட பசி,

ஆகியவற்ருல் கல்லீரல் பாதிக்கப்பட்டு நாராகும் போது, 'போர்ட்டல் சிரை'யுடன் தொடர்புடைய குதக்கால்வாய் 'சிரை'க் குழாய்கள் விரிந்து, நீண்டு சுருக்கமுறுவதால் மூலம் ஏற்படுகிறது.

உடல் நலமுறைகளைப் பின்பற்ருமை, தீவிர பசியைத் தாங்கிக் காலா காலத்தில் உண்ணுமை உடலுறவுக் காலத்தில் உண்ணுமை உடலுறவுக் காலத்தில் சிறுநீர், மலம் அடக்குதல், உடல் உழைப்பு அல்லது உடற்பயிற்சி இல்லாமை, போதிய அளவு நீர் அருந்தாமை, மலக்குடல் காற்றை—அபான வாய்வு அடக்குதல், செரித்தல் குன்றி குடல் கேடுறல், மிகு புணர்ச்சி, நீண்ட நேரம் நாளும் சைக்கிள் சவாரி, மூளை வேலை அதிகரிப்பு, நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்து தொழில் செய்தல், உடலிளைப்பு, காலந்தவறிய பேறு, கருப் பெருக்கத்தால் மலக்குடல் தள்ளப்படுதல், நீடித்த மலச்சிக்கல், குன்மம், அதிசாரம், சோகை, பாண்டு, ஈளை ஆகிய நோய்களின் தொடர்ச்சி ஆகிய பல காரணங்களாலும் மூலநோய் ஏற்படுகிறது.

'மலஜலம் அடைக்கையாலும்..........' மூலநோய் வரும் என்பதைச் சதக நூல்கள் கூறுகின்றன. திருமூலர், மூலத்தின் உற்பத்தி பற்றி,

''காயத்தில் மூலங் கண்ட விதங்கேளு
பாயொத்த தீபனம் பரிந்தே யடக்கினும்
ஒயுற்ற குண்டலிக்கு உட்புகும் வாயுவே''

எனக் கூறியுள்ளார். அபான வாய்வை அடக்குவதாலும், புணர்ச்சி மயக்கத்தால் மலத்தை அடக்குவதாலும் 'மூல நோய்' வரும் என்ருர். மலக்குடல் காற்று-அபான வாய்வு மூலநோயால் மேல் எழுந்து அனைத்து உறுப்புக்களையும் தாக்கும். அவ்வாறு தாக்குவதால் காய்ச்சல், தலை வலி, உடல் வலி, சோர்வு, சயம், காசம், குன்மம், இதய வலி ஆகிய நோய்களும்வரும். எனவே மூலம் பிற நோய்களையும் உண்டாக்கும் என்பதை அறியவும்.

நோய்க் குறி

நீடித்த மலச்சிக்கல், திரிதிரியாக மலங்கழிதல், ஆசனத்தில் எரிச்சல், கடுப்பு, குருதி கொட்டடல், உடல் வறட்சி, வெளுப்பு, தவளை நிறமாதல், அடித்தொடை, கணுக்கால் வலி, தலை, முதுகு, மார்பு வலி, பசியின்மை, உப்புசம், புளியேப்பம், கண் வீக்கம், வயிற்றிரைச்சல், அடிவயிறு கல் போலாதல், அதிக சிறுநீர், குறைந்த அளவில் அடிக்கடி கருகிய மலங்கழிதல், தாது நட்டம் ஆகிய குறிகளோடு மூல நோய் வரும். வந்தபின் இதன் திருவிளையாடலை வந்தோர் அறிவர்.

ஆசனத்தில் நெல், குன்றிமணி, பருத்திக் கொட்டை, மஞ்சள் கிழங்கின் நுனி போன்ற கட்டிகள் தோன்றி உருத்தும், எரிச்சல், கடுப்பு, அடைப்பு வேதனை மிகும். குருதி கொட்டும். மலம் தீய்ந்து திரியாக ஆட்டுப் புழுக்கையாக வரும். அது வருவதற்குள் உயிரே போவது போன்ற வேதனை இருக்கும். உடல் ஒளிகுன்றும், வாடும், சோர்வு அடையும்.

இக்காலத்தில் இதனை மூன்று வகையாகப் பிரித்துள்ளனர். அவை வெளி மூலம் External piles, உள் மூலம் Internal piles, குருதி மூலம் Bleeding piles என்பன. இம் மூன்றையும் இரண்டாக வகுப்பார்கள். மலம் வெளிவரும்' போது வேதனை இல்லாமல் இருப்பது 'இன்டேலென்ட் (indolent) எனப்படும். மலம் வெளிவரும்போது எரிச்சல் குத்தல், நமைச்சல், அடைப்பு, வேதனை இருப்பது 'இன் பிளேமேட்' (Inflammate) எனப்படும். வெளி மூலத்தில் ஆசனவாயின் வெளியில் சிறிய கட்டிகள் நுண்ணிய குருதிக் குழாயுடன் தோல் சுருள்கள் இருக்கும். உள் மூலத்தில் மூலமுளை வெளியே தள்ளப்படும் Prolapsus Ani. ஆசனத்தில் வெடிப்பு Fissurces இருக்கும். குருதி மூலத்தில் கட்டிகள் உடைந்து குருதி கொட்டும். அடி வயிறு கல்லைப் போல் இருக்கும். உடல் வெளுப்பு, மார்பு வலி, தலைவலி, மயக்கம், கண் மஞ்சளாதல், உணவில் வெறுப்பு இருக்கும்.

மருத்துவம்

மூலநோய் மரபு வழியாகவும் வரலாம், பிறவி மூலம் முத்தோடக் கோளாறினுல் வருகிறது. இதற்கு மருத்துவம் கிடையாது என்கின்றனர். மற்ற மூலங்களுக்கு காரம் வைத்தல், மருந்துண்ணல், சுடுதல், அறுவை செய்தல் ஆகியவற்ருல் மருத்துவம் செய்கின்றனர். ஆங்கில மருத்துவத்தில் இதற்கு உருப்படியான மருந்து இல்லை. இருப்பினும் விடுவதில்லை! Preparation-H போன்ற களிம்புகளை மேலே தடவக் கொடுக்கின்றனர். Terramycin ஊசியாகவோ, மாத்திரையாகவோ கொடுக்கின்றனர். பின்னர் அறுக்கின்றனர்............வளர்கின்றது. மீண்டும் அறுக்கின்றனர்...........தொடர்கின்றது சாகும் வரை! ஆயுர்வேத மருந்தான Spolax, Ripanto Pilex மூலநோயைத் தொடக்கத்தில் குணப்படுத்தி விடுகின்றது. குருதி மூலத்தில் உடன் Chinnlam சேர்த்துக் கொடுத்தால் குணம் ஆகிறது.

தமிழ் மருத்துவத்தால் மூலநோய் முழுதும் நிரந்தரமாகக் குணம் ஆகின்றது. குடஜாவ-லேகியம், மூலநிவாரண லேகியம், கருணை லேகியம், நாகபற்பம், மூலச் சூரணம் ஆகியவற்ருல் நோய் முற்றிலும் குணமாகிறது. சாம்பிராணி, வெள்ளைக் குங்கிலியம், தலைமயிர் ஆகியவற்றின் புகை, ஆமையோடு, பன்றிநெய் ஆகியவற்றின் புகை மூலத்தைச் சுருக்கிக் குணமாக்கும். கொடுவேலி வேர், கோஷ்டம், சிறுதேக்கு, பிரண்டை வேர், மருள் கிழங்கு, காட்டுக்கருணை, சட்டிக்கருணை, செந்நாயுருவி ஆகியவற்றைச் சம அளவில் சேர்த்து உலர்த்திய பொடி (சூரணம்) நாளும் இரு வேளை நோய்க்குத் தக்கவாறு கூட்டி, குறைத்துச் சாப்பிட்டு புளி, காரம், நீக்கி பத்தியம் இருக்க நிரந்தர குணமாகும். கருணைக் கிழங்கு லேகியம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டாலும் குணமாகும்.

மூலத்திற் கிடங்கொடேல்

நோய் வந்தபின் வருந்துவதினும் வராமல் காப்பதே அறிவுடைமை அதற்குச் சில கூறப்படுவன :—நாளும்

தவருது மலங்கழிக்கவும். தினம், எட்டு குவளை நீர் அருந்த வேண்டும். உடல் உழைப்பு இல்லாதவர் உடற்பயிற்சி செய்யவும். ஏதாவதொரு கீரை நாளும் உணவில் சேர்க்கவும். நீண்டநேர சைக்கிள் சவாரி தொடர்ந்து செய்வதைக் குறைக்கவும். மலம், நீர் அடக்கி நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்திருப்பதைத் தவிர்க்கவும். மலம், சிறுநீர் கழிக்காது உடலுறவு கொள்ளாதே! மிகு புணர்ச்சியும் தவிர்க்க.

காலை எழுந்ததும் தண்ணீர் (அ) வெந்நீர் அருந்தவும். காபி, சிகரெட் புகைப்பதை தவிர்க்கவும். திங்கள் ஒரு முறை தவருது கருணைக்கிழங்கு, அகத்திக்கீரை உணவில் சேர்த்தால் மூல நோயே வராது தடுக்கலாம். அடிக்கடி தண்ணீர் அருந்தி குதில்களை இறுக்கமடையாது இளக்கமாக வைக்கவும். அடிக்கடி பட்டினி—விரதம் இருக்காதே. விரத நாளில் தண்ணீர் நிறைய அருந்தவும். கல்லீரலைப் பாதிக்கும் சாராயம், நச்சுப் பொருள்களை நீக்குக- மலக்குடல் காற்றை அபான வாய்வை அடக்காதே! நாளும் உழைக்கவும், அன்றி உடற்பயிற்சி செய்யவும், பொன்னுங்கண்ணி, கரிசலாங்கண்ணி கீரை கடையல் அல்லது பொரியல் பிரண்டை, கொத்தமல்லி, புதினு ஆகியவற்றின் துவையல், கருணைக் கிழங்கு கூட்டு அல்லது குழம்பு அடிக்கடி சேர்த்து வந்தால் மூல நோய்க் கிடங்கொடுக்காது வாழலாம்.

ஒன்பது வித நவமூலத்துக்கு தமிழ் நாட்டுச் சித்தர்கள் இலகுவான முறையில் கைகண்ட அனுபவ மருந்தளிக்கிறுர்கள். இந்த நோயணுகில் உணவில் காரத்தை அறவே நீக்கிவிடவேண்டும். மிளகு வற்றலும் இஞ்சியுமாகாது. மலபந்தமாகாத உணவையே உட்கொள்ளல் வேண்டும்.

பிஞ்சுக் கடுக்காய், விளக்கெண்ணெய், நாயுருவி, பிரண்டை, சோற்றுக் கற்ருழை, ஈரவெங்காயம், எருமை மோர், காருக்கருணை, கரிக் கருணை, காட்டுக் கருணை, மிளகு, மிளகரணை, சரக்கொன்றை, கடுகுரோகிணி, நூருண்டின்

வேம்பு, சித்திரமூலவேர் முதலிய நாட்டு மருந்துகள் வெகு சீக்கிரமாகக் குணப்படுத்தும். எருமை வெண்ணெயில் கொடுக்கும் நாகபஸ்பமும் நாள்பட்ட மூலத்தைத் தீர்க்கும்.

அரிதாரம், துத்தம், துருசு, காந்தம் இவைகளை ஜெய நீரால் அரைத்து காந்தல் போக்கி எருமை வெண்ணெயில் குழப்பி மேல்பூசினுல் மூலமுளை, பவுத்திரம், மூலக்கிருமி அறவே ஒழிந்துவிடும்.

மூல நோய்க்கு நவீனமுறை இரணசிகிச்சையை கையாளுவது கஷ்டமாக முடியும்; ஆசனவாய் சுருங்கப் பெருமல் மறுபடியும் இடையூறு வந்து துன்புறுத்தும். நம் நாட்டுச் சித்தர்கள் கருணையுடன் அளிக்கும் முன்னேர் மருந்துகளே பூரண குணமளிக்கும். அபானச் சூட்டையும் வாயுவையும் தடுத்து, உள்ளுக்குத் தரும் மருந்தாலும், மேல்பூச்சுக்கு சித்தர்மூல அஞ்சனத்தாலும் நோய் தீர்ப்பதே சாலச்சிறந்த நல்வழியாகும்.

இரத்த மூலம்

தொடக்கத்தில் பெருங்குடலின் நுனியின் சவ்வுக்கு அடியில் சிறு வீக்கங்கள் உண்டாகும், அப்போது மலங் கழிக்கும் போது இரத்தம் போகும். இச்சிறு வீக்கங்கள் பருக்கும் போது மலங்கழிப்பது முடிந்ததும் அவை தாமாகவே உள்ளே செல்லும். நாளாக ஆக சில நேரங்களில் அவை தாமாக உள்ளே செல்லாது; தள்ளிவிட வேண்டியதாக இருக்கும். இப்படியே விட்டுவிட்டால் நோய் முற்றி நிற்கும் போதும், நடக்கும் போதும் வெளியே வந்து துன்பந் தரக் கூடும். மேற்கூறியபடி ஆசன வளையங்களில் காணும் முளையானது பித்தமூல முளைகளையும், ஆலந்தளிர் முகிழையும் ஒத்திருப்பதும் அன்றி, மலத்தினுல் அடிபடுவதால் இரத்தமானது கசியும். கசிந்து ஒழுகும் இரத்தம் சூட்டைத் தந்து ஒழுகும். அழற்சியும், புண்ணும் உண்டாகி, மிகுந்த வலியைத் தந்து தொல்லைப்படுத்தும்.

இரத்த மூலம் அபாயமானதா ?

இந்த நோய் உள்ளவர்கட்கு இரத்தப் போக்கு அதிகமானுல் உடல் நாளடைவில் வெளுத்து, அக்கினி மாந்தம், மலச்சிக்கல், அடித்தொண்டைச் சதை வலித்தல், உடம்பு இளைத்தல், அபான வாயு பிரிதல், ஏப்பம், நீரிறங்கல், எந்த செயலிலும் புத்தி ஈடுபடாமை, தலை, முதுகு, மார்பு என்னும் இடங்களில் குத்தல், கோபம், சோம்பல் ஆகியன உண்டாக்கும். உடல் நிறம் மாறும். சோகை நோய் கடுமையாகப் பரவும். வயதான காலத்தில் இந்த நோய் வந்து அப்படியே விட்டுவிட்டால், மலக்குடலில் புண்கள் உண்டாகி, புற்றுநோய் உண்டாகக்கூடிய அபாயம் ஏற்படும். உடல் வலிமை இழக்கும், உடல் அயர்ச்சி உண்டாகி தேகத்தையும் இழக்கும்.

'சேதியாய்த் தொப்புள்தனில் வலித்து நொந்து
சிறுகதிர் போல் பீறிட்டு இரத்தம் வீழும்
மேதியாய் மேனிவற்றி வெளுத்துப் போகும்
மிகக் கைகால் அயர்ந்துமே சோபையாகும்
மாதியாய் மார்பிளக்குந் தலை நோயுண்டாம்
மயக்கந்தான் மிகுதியா தள்ளிப் போகும்
நாதியாய்க் கண்ணிருண்டு மஞ்சள் போலாம்
நலியும் ரத்தமூலத்தின் பண்பு தானே''

என்று X-ray கண் கொண்ட நம் நாட்டுச் சித்தர்கள் இரத்த மூல நோயின் தன்மைகளை தமது பாடல் வழியாக, விளக்குகின்றனர். இன்று 'மூல நோய்' பற்றிய ஆய்வில் இறங்கியுள்ளவர்கள்கூட இவ்வளவு தெளிவாகக் கூறுவார்களாக என்பது சந்தேகமே. வாழ்க நம் நாட்டுச் சித்தர்களின் X-ray கண்கள்!

தடுப்பு முறைகளும், குணம் பெற எளிய சிகிச்சையும்

ஆசன இடத்தில் அடி, நடுவளையம், மேல்வளையம் என மூன்று வளையங்கள் உள்ளன. அடி வளையத்தில் முளைகள்

உண்டானுல் நோய் வேகமுடையதாகும். குணமாவதும் சற்று கடினமே! நடு வளையத்தில் முளைகள் ஏற்படின் குண மாகி பின் மறுபடியும் வந்து தொல்லை தரும். மேல் வளையத் தில் முளைகள் உண்டானுல் சீக்கிரம் குணமாகக் கூடும்.

கை, கால், நாபி ஆசனம், முகம் ஆகியன வீங்கிய நிலை யில் உள்ள இந்த நோய் உடையவர்கட்கு கடுமையான சிகிச்சை அளித்தாலும் குணமாவது சற்று கடினமே ஆகும்.

தடுப்பு முறையாக, ஒரே இடத்தில் பல மணி நேரங்கள் உட்கார்ந்து அலுவல் பார்க்கின்ற வழக்கத்தினை தவிர்க்க வேண்டும். டெரிலின், நைலான் போன்ற இரசாயனச் சேர்க்கை உடைய துணிகளையோ, பொருட்களையோ உட லில் அணியக்கூடாது. கடுமையான வெய்யிலில் அலை வதோ, அடிக்கடி பயணங்கள் மேற்கொள்ளுதல் கூடாது. பீடி, சிகரெட், பொடி, புகையிலை ஆகியவற்றையும், மதுப் பழக்கத்தினையும் அடியோடு நீக்க வேண்டும் மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள். அதனை சிறந்த நாட்டு மருத்துவர்களை நாடி சிகிச்சை பெற்று நீக்கிக்கொள்ளவேண்டும். அதிகமான காரம், புளிப்பு ஆகியவற்றை குறைத்து மிதமாக்கிக்கொள்ள வேண்டும். கண் விழித்தல், வேளை தவறிய உணவு ஆகி யன நீக்குதல் வேண்டும்.

எளிய சிகிச்சை

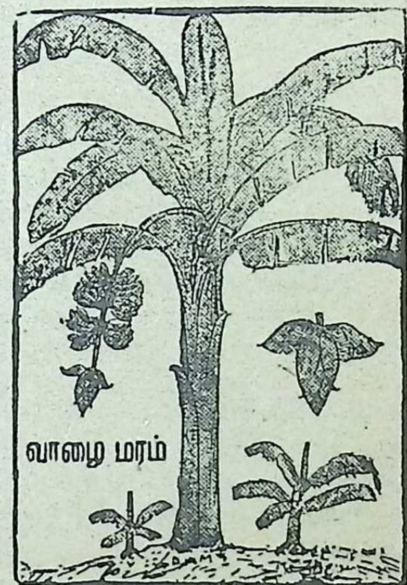
தகுந்த சித்த மருத்துவரை நாடி முறையான சிகிச் சையை பத்தியக் கட்டுப்பாட்டுடன் கடைப்பிடித்தால் இந்த நோயை ஒழிக்கலாம். எனினும் சிகிச்சை ஒன்றினை மேற் கொள்வதால், நோய் முற்ருமல் தடுப்பதுடன், ஆரம்ப நிலை யில் குணமும் பெறலாம்.

வாழைப் பூ சிகிச்சை

நமது வீட்டுத் தோட்டத்தில் வளரக்கூடிய வாழைப் பூவிற்கு இந்த இரத்த மூலத்தினைக் கட்டுப்படுத்தி குணமாக் கும் வல்லமை உள்ளது என்பதை நம் நாட்டு மருத்துவர்கள்

'டெஸ்ட் ட்யூப் ஆராய்ச்சி' இன்றி நுட்பமாகக் கூறியுள்ள னர். இது அனுபவ பூர்வமாக உணரப்பட்டது என்று திட மாக நம்பி மேற்கொள்ளலாம்.

வாழைப் பூவில் உள்ள துவர்ப்புச் சத்தினை நீக்காமல் அப்படியே சமையலில், கூட்டு, பொரியல் போன்ற முறையில் பக்குவப்படுத்தி சாப்பாட்டுடன் சாப்பிடுதல் நன்மையைத் தரும். இவ் விதம் வாரம் இரண்டு நாட் கள் செய்து வந்தால், நோயின் கடுமை குறைந்து, நாளடைவில் குணம் பெறு வதை அனுபவ பூர்வமாக அறியலாம். சமைக்கும் பொழுது மண்பாத்திரத்தில் சமைப்பது எண்ணெய், கடுகு போன்றவற்றை நீக்கு வது—அதிகமாக வேக வைக்காமல் இருப்பது — போன்றவை வாழைப் பூவின் துவர்ப்புச் சக்தியை முழுமையாகப் பெற பெரிதும் உதவும்.



உணவுக் கட்டுப்பாடு

எந்த நோயானாலும், நோய் தீரும்வரை, உணவுக் கட் டுப் பாட்டில் (பத்தியம்) இருப்பது நன்மை தரும். எவ்வளவு உயர்தர மருந்தானாலும், குற்றமுள்ள உணவை நோய்க் காலத்தில் உண்டால் மருந்தின் வீரியம் குறைந்து செயலற் றுப் போய்விடும். "பத்தியமில்லாத மருத்துவம்"-ஓட்டைச் சட்டியில் விட்ட தண்ணீரின் நிலைபோல் பயனற்றதாகி விடும்.

'இரத்த மூலம்' நோயுள்ளவர்கள், காபி, தேயிலை, கோகோ மதுபானம் ஆகியன நீக்க வேண்டும். மோர், நெய் ஆகியவற்றை பகலிலும், நீராகாரம், தண்ணீர், சுடுநீர், பால் ஆகியனவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும், மணத்தக்காளி, துத்தி போன்ற கீரை வகைகளைப் பகலில் பொரியல், கடையல் ஆகச் செய்து உட்கொள்ளலாம்.

முடிவாக,

"நீக்காத மூலநோய் கன்மத்தாலே
நிலைகெட்ட அபானத்தில் நெருப்பேமீறி
வாக்கான அபானத்தின் வ்ரால்தன்னில்
வந்துமுளை மேகமதாய்ச் சூட்டால்காணும்
தாக்கோ்லால் அடைத்தாப்போல் வாயுநின்று
தன்மையுள்ள மலமதனை வாட்டித்தீய்த்து
பேய்க்கோலம் பண்ணுமடா மூலரோகம்"

என்ற அகத்தியர் பாடல்வழி, உணரப்படும் கொடிய நோயாகிய இந்த இரத்த மூல நோயை, மேற் கூறப்பட்ட குறி குணங்களின் வழி தேர்ந்து, தெளிந்து, அறிந்து, 'வாழைப் பூ' சிகிச்சையை மேற்கொண்டால் நலம்பெறலாம் என்பதனை,

"வாழைப்பூ மூலரத்தம் மாபிரமி வெட்டைபித்தம்
கோழை வயிற்றுக் கடுப்பு கொல்காசம்—ஆழியனல்
என்ன எரி கைகால் எரிவுந் தொலைந்துடலில்
மன்ன வளர்க்குந் தாதுவை"

என்ற பழமையான தொரு மருத்துவப் பாடல் வாயிலாக அறியலாம்.

———

நினைவில் கொள்க

- ஃ பித்த உடம்பினர்க்கும்
- ஃ அதிகமாக மாமிசம் உண்பவர்க்கும்
- ஃ காபி, டீ, புகையிலை, காரம் மிகுதியாக உண்பவர்க்கும்
- ஃ மிகுதியான ஊர்ப்பயணம், மிகுபோகம், அதிக உடலுழைப்பு உள்ளவர்க்கும்

இந்நோய் வரக்கூடும்.

இந்நோய் வராமல் தடுக்க

மேற்கூறிய காரணங்களை நீக்குவதுடன்,

- ஃ மோர், பால், நெய் உணவில் மிகுதியாக சேர்க்கவும்.
- ஃ இஞ்சி, கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை, பூண்டு, பெருங்காயம்—தினம் உணவில் சேர்க்கவும்.
- ஃ வெங்காயம் 1 பச்சையாக சாப்பிட வேண்டும்.
- ஃ கருணைக்கிழங்கை வாரம் 2 நாட்கள் புளி, காரம் நீக்கி சமைத்துண்ணவும்.
- ஃ மனத்தக்காளி, பசலை, பொன்னாங்கண்ணி. துத்திக்கீரை இவைகளை அடிக்கடி உண்ணவும்,

---

அடுத்த இதழில்

எளிய சத்துணவுப் பட்டியல்
இலவச வெளியீடாக இணைக்கப்படும்.

Supplement to Mooligai Mani
Regd. No. M 8354

அவுரித் தைலம்

(அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மை)

நான் 'அவுரித் தைலத்திற்காக' பணம் அனுப்பியிருக்கிறேன். உடனடியாக அனுப்பி வைக்குமாறு கேட்டுக்கொள்கிறேன். கிடைத்த பிறகு இன்னும் இரண்டு ஆர்டர்கள் அனுப்பு கிறேன்.

தங்களின் தைலம் மிகவும் அருமையான பலனளிக்கிறது என்பதைத் தெரிவித்துக் கொள் கிறேன். உடனடியாக அனுப்பி வைக்கவும்.

S. G. சுந்தரராமன்
9, ராஜாமணி ஐயர் காலனி,
அறந்தாங்கி.
P.O. 613516 புதுக்கோட்டை ஜில்லா.

அன்றடம் பயன்படுத்தத் தக்க —மணம் கமழும்

100 M. L. அவுரித் தைலம் அஞ்சலில் பெற ரூ. 14 M.O. மூலம் அனுப்புக.

(பொது விற்பனைக்குரிய தல்ல)

மூலிகைமணி அலுவலகம்
22, திருமலைப் பிள்ளை வீதி எண்-2
தி. நகர், சென்னை-600017.
அஞ்சல் பெட்டி: 1406—தொலைபேசி: 442947

Printed at Mooligai Mani Press, Madras-600030

Wrapper Printed at Mooligai Mani Press, Madras-600030

புரட்டாசி-மார்கழி இணைப்பு இதழ் விலை ரூ. 3-00
Regd. No. M 8354 Mooligai Mani